







[4.4]

وشيسالتحديير

إسماعيل منتصر

يطاقت الفهرست إعداد الهيئتالمصريت العامة لدار الكتب والوثائق القومية إدارة الشنون الفنيت نوفل، مصطفى عبد الرزاق

وورد مستقى عبد الرزاق نوفل أغذية الحب والسعادة / مصطفى عبد الرزاق نوفل القاهرة : دار المارف ، 2001

۱٤٠ صفحة ، ١٧ سم . - (اقرأ) تدمك = ٨ - ١٩٦٣ - ٢ - ٩٧٧

١ – الأغذية – الجوانب الصحية
 أ – العنوان

دیوی ۲/ ۲۱۳

رقم الإيداع ١٣٩١٩ / ٢٠٠٦

1/4 -- 7/0

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

أغذية الحب والسعادة



نانبرئیس التحریر مئی خشبه

مدير التحرير **كريمة متولى**

مدير هنى شريفة أبو سيف

تصمیم الغلاف **عمرو فهمسی**



ان الذيبن عنوا بانشاء هذه السلسلة ونشرها ، لم يفكروا الافى شيء واحد ، هو نشر الثقافة من حيت هي تقافة . لا يريدون الا أن يقرآ ابناء الشعوب العربية . وأن ينتفعوا ، وأن تدعوهم هذه القراءة إلى الاستزادة من التقافة . والطموح إلى حياة عقلية أرقى واخصب من الحياة العقلية التي نحياها .

طه حسین



دارالمخارف بمصر

العدد الأول من سنسلة اقرا الشهرية صدر عام ١٩٤٢

بسانيدالرحمز الرحيم

رب عمور ۾

«اللهم تقبل هذا العمل قبولا حسنا، اللهم علمنى ما ينفعنى وانفعنى بما علمتنى، وزدنى علما من عندك، وصلى الله وسلم على سيدنا

محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم».

﴿ كُلُواْمِن رِّزْقِ رَبِيكُمْ وَٱشْكُرُواْلَهُ مِلْدَةٌ طَيّبَةٌ

الإهساء

إلى كل نفسس تشتاق إلى عودة مشاعر ودفء أحاسيس الحب والسعادة لنجتاز جميعا صعوبات أحداث الحياة اليومية، اهدى كتابى (أغذية الحب والسعادة) متمنيا لكل فرد متعة الصحة والعافية والبهجة والسرور اللهم تقبل هذا العمل قبولا حسنًا

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

مقدمية

يتعرض إنسان القرن الحادى والعشرين إلى أحداث ومتغيرات كشيرة أشرت على حياتسه اليومية، فأصبح يعانى من شدة القلق والتوتسر، والمزاج السييء، وعدم الشعور بالراحسة، والافتقار إلى الطمأنينة.

ومع كثــرة عنلصر الحيــاة اليومية التــى يتعامل معها الإنســان، يجب عليه محاولة إصلاحها -- قدر المســتطاع -- حتى ينعم بتأثيراتها الإيجابية التى تعيد إليه بعض هدوء حياته.

ومن أهم ضروريات عناصر الحياة اليومية للإنسان، التغذية، فهل يمكن له أن يتبع نظما غذائية معينة يكون لها دور وتأثير في إصلاح حياته المحاصرة بالعديد من الشاكل. وهل يمكن للتغذية أن تعطى للإنسان بعض ما يفتقده — حاليا — من المشاعر والأحاسيس الطيبة لعله يتمتع بحياة أكثر رومانسية وعاطفية تمده بمشاعر من الحب والسعادة والهدوء لتساعده على اجتياز ما يواجهه من أوقات صعبة ومواقف حرجة في أحداث حياته اليومية.

إن هذا الكتاب الجديد (أغذية الحب والسمادة) يقدم لك - عزيزى القارئ - بارقة أمل عن أحــدث اتجاهات التغذية التي يرى الباحثون أنها قد تضفى البهجة والسرور على من يتناولها، وتسهم فى تخفيف آلامه، وتساعده على عدم الشعور بأى نوع من اليأس أو القلق، لينعم دائما فى حياته اليومية بكل صحة وسعادة وسرور.

المؤلـف دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل أستاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر



أغذية لعاطفة الحب!

يعطى للإنسان مشاعر كثيرة تحقق له الأمن والطمأنينة الحب وتجنبه متاعب الخوف والقلق وما ينجم عنهما من الإحساس بالحرمان والتعاسة. والحب هو أساس السعادة الزوجية، كما أن له تأثيرًا كبيرًا على الحالة الصحية والنفسية والمزاجية للإنسان، وعلى علاقاته الأسرية والاجتماعية وصدى نجاحه في أعماله الدراسية والوظيفية والهنية.

ويجب أن يكون واضحا أن الاحتياج للحب هو ضرورة من ضروريات الحياة السوية في كل الأعمار، للصغار وللكبار وحتى نهاية العمر، وهو ما أكدته الدراسات الحديثة.

ومع تأكيد أهمية الحب في تحقيق السعادة الزوجية، فله فوائد أخسرى للزوجين: منها ما يفيد القلب ويقوى جهاز المناعة ويوفر الحماية من بعض أنسواع الأورام ويزيد من القسدرة على تحمل الألم، فضلا عن تأثيره النفسى المحقق للشعور بالرضا والراحة الواقى من مخاطر الإصابة بالاكتثاب.

الحب. والسعادة الزوجية:

مسع فوائد الحبب المتعددة، اهتمت الدراسات الحديثة مؤخرا بكشف أسرار ارتباطه بالسسعادة في العلاقة الزوجية الحميمة. ووجد أن تحقيق الحب في العلاقة الزوجية يعتمد على عدة تفاعلات كيميائية حيوية تحدث في الجسم وتتحكم فيها هرمونات (مثل تيستوستيرون، وإستروجين، وأوكسيتوسين) وموصلات عصيية معينة (منها سيروتونين، ودوبامين، وأدرينالين الذي قد يعرف باسم نور إيبنفرين)، ومواد كيميائية أخرى (مثل: أوكسيد النيتريك، وبروتين في خلايا الأمعاء) يفرزها الجسم وتتفاعل مع بعضها في مسارات حيوية معقدة لتحقق في النهاية كل مشاعر الرغبة والسعادة في العلاقة الزوجية.

فهرمون تيستوسستيرون يعتبر العامل الأساسى للشعور بالاستثارة لعلاقة الحسب. وكان يعتقد قديما أنه هرمون الذكورة فقط، غير أن الأبحاث الحديثة اكتشفت وجوده فى المرأة أيضا وبكمية وفيرة، بحيث أصبح له علاقة بحافز الحب عند المرأة، كما هو الحال عند الرجل. ويقوم المخ بإفراز كميات صغيرة من هذا الهرمسون، ولكن معظمه يتم إفرازه فى الخصية عند الرجل وفى المبيض عند المرأة. لذلك فانخفاض إفراز هذا الهرمون فى الجسم يسبب ضعف مشاعر وأحاسيس رغبة الحب ومتعته فى الرجل والمرأة.

أما هرمون الإسستروجين (الذي يفرزه البيض والخ)، فهو يعمل مع

هرمون تيستوسستيرون على تنشسيط إفراز موصلات عصبية معينة فى المخ تحسن من الحالة المزاجية وتقوى مشاعر الرغبة والمتعة فى الحب. ومن أهم هذه الموصلات العصبية: دوبامين وسسيروتونين، بالإضافة إلى إيبفرين (أدرينالين)، ونور إيبنفرين (نور أدرينالين).

ويلعب هرمون أوكسيتوسين (الذي تفرزه الغدة النخامية والمبيض والخصيسة) دورا حيويًا في إظهاره قوة مشاعر علاقسة الحب بين الزوجسين في صورها المختلفة حتى لو كانست مجرد تلامس بالأيدى، أو الاشتراك معا في مشاهدة فيلم رومانسى، كما أنه يقوى إحساس المرأة بالأمن والطمأنينة وهي تتحدث مع زوجها أو أثناء ملامسته لها، مما يزيد من رغبة بقائهما معا.

ولقد أظهرت أحدث الدراسات التى أجريت مؤخرا فى جامعة زيورخ السويسرية جانبا من تأثيرات هرمون الحب الأوكسيتوسين، وهو زيادته للثقة الطبيعية فى النفس التى تجعل الفرد أكثر استعدادا للتقارب مع الآخرين. وهذه الثقة هى أساس كل علاقة اجتماعية واقعية إيجابية بداية من الحب والصداقة وحتى التعاملات التجارية والمالية والسياسية.

ومـن المواد الحيوية الأخرى المؤثرة فسى علاقة الحب بين الزوجين هرمـون آخر يعتـبر بروتينا يوجد فسى خلايا الأمعاء وفسى المخ عند الرجل. وهذا الهرمون يفتح الأوعيـة الدموية لتقوية عملية الانتصاب وذلك بمساعدة مادة أوكسـيد النيتريـك التى تحدث إشـارة للأوعية الدموية ينتج عنها ارتخاؤها واتساعها مما يزيد من تدفق الدم بها.

ولقد استفادت بعض العقاقير مثل الفياجرا من هذه الوظيفة الحيوية التى توجد طبيعيا فى جسم الإنسان، حيث تحفز الفياجرا من إفراز أوكسيد النيتريك فى الجسم، ويشعر الرجال أكثر من النساء بزيادة تدفق الدم فى أعضائهم التناسلية بحدوث عملية الانتصاب، وربما لا تشعر المرأة ذلك وهو ما قد يمثل أحد أسباب فشل تجارب الفياجرا على النساء.

ومن المثير للانتباه، أن الحـب والعلاقة الزوجية لهما فوائد كثيرة على جميع أجزاء الجسم تقريبا، إبتداء من المخ، إلى القلب، إلى جهاز المناعة (بزيادة مستوى مادة أمينوجلوبين بنسبة ٣٠٪ وهي من الأجسام المضادة والقاتلة للميكروبات).

وترجع هذه الغوائد أساسا إلى هرمون الأوكسيتوسين التى ترتفع نسبته فى الدم خلال مشاعر الحب بين الزوجين إلى خمسة أضعاف مستواها الطبيعى. فعندما يفرز المخ هذا الهرمون الهام لمتعة الحب، ينتقل بواسطة الدم إلى جميع الأنسجة ليقوم بتنظيم درجة حرارة الجسم، وضغط الدم، ويساعد على التئام الجروح، بل وظهر ارتباطه أيضا بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ولقد أضافت الدراسات الحديثة فائدة أخرى لهرمون متمة الحب: الأوكسيتوسين، وهى تأثيره فى تخفيف الألم بفعله المنشط خلال نشوة مشاعر الحب على مركز قتل الألم الموجود فى منتصف المخ، فيستجيب

الجسم لذلك بإنتاج مادة الأندورفين ذات التأثمير المخدر المؤقت على نهايات الأعصاب المسئولة عن كل شعور بالألم. كما أن تنشيط الهرمون لهذه المنطقة من المخ، يقلل من مشاعر القلق والخوف، فيحدث تأثيرا مهدئا على الجسم.

أغذية ومشروبات وروائح للحب:

إن الفوائد الصحية والمزاجية للحب، سـوف تدفع كل فرد لمحاولة أن يوفر لنفسـه فـى حياته اليومية كل مقومات ومشـاعر الحب لينعم بسـلامة النفس ومتعة ونشوة السعادة. وفى هذا المجال تلعب الأغذية دورا رئيسـيا فى حياة الإنسـان وتؤثر مكوناتها المختلفة فى حالته الصحيـة والمزاجيـة. ومكونات الأغذيـة لها تأثير على فسـيولوجيا (وظائف أعضاء) الجسـم، وتعمـل على إفراز كيميائيـات وهرمونات مرتبطـة بالسـعادة ويزيادة الثقـة بالنفس وتحفز من مشـاعر الرغبة والحب فى العلاقة الزوجية الحميمة.

لذلك لم يكن غريباً أن تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أهمية تناول أغذية معينة لتنشيط عواطف العلاقات الزوجية بتأثير رائحتها أو مذاقها أو حتى شكلها بما يكون دافعا قويا للحب والعاطفة ويجعل الجسم في أفضل حالة مزاجية للسعادة الزوجية. ولعل ذلك يعنى أن الاحتفال – مثلا – بعيد الحب «فالنتين» يجب أن يبدأ من الطبخ!.

وفسي مجال البحث عسن مدى ارتباط تناول نوع محسده من الطعام،

أو وجبة غذائية بها أطعمة معينة لتحقيق متعة السعادة الزوجية، ثم وضع قائمة جمعت بعض المواد الغذائية، والمسروبات والروائح العطريسة ومكسبات الطعم الطبيعية التى يعتقد أنها تعطى للجسم تأثيرات مختلفة تحقق له مشاعر السعادة ومتعة الحب. ونشرت هذه القائمة حديثا تحت اسم قائمة أفروديت لأغذية وعطور الحب، وذكر أنها كانت معروفة عند الإغريق ومستخدمة من أجل تحقيق السعادة الزوجية. وتضم هذه القائمة الأغذية والمشروبات والروائح التالية المرتبطة بمشاعر الحب والسعادة الزوجية:

١ - خضراوات: الخرشوف، الفجل، اللفت، الأسباراجس الذى يعتقد أن شكله محفر بصريا للعلاقة الزوجية، كما أن محتواه من البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم وفيتامين هه قد يساعد فى الإنتاج الهرمونى للجسم ورفع مستويات طاقته، الجزر (ومحتواه من الألياف قد يحفز الرغبة فى العلاقة الزوجية)، والطماطم (التى تعرف باسم تفاحة الحب وينسب إليها تأثيرات محفزة للعلاقة الزوجية)، وعيش الغراب، شوربة البصل.

 ٢ - مكسرات: الصنوبر، عين الجمل، اللوز، البندق، على أساس أنها غنية بالكون الأميني أرجينين الذى يدعم من انسياب الدم خلال الأجزاء المختلفة للجسم بما فيها منطقة الأعضاء التناسلية بزيادته لإنتاج أوكسيد النيتريك الذى يعمل على انبساط الأوعية الدموية فيسزداد تدفق الدم بهسا ويخفض من الضغط والتوتر. كما تضيف بعض الدراسسات البحثية أهمية لدور الأرجينين في المساعدة على علاج اختلال الانتصاب. ومن الأغذية الأخرى الغنية بالأرجينين — ولا توجد ضمن قائمة الحب والعاطفة — الفول السوداني والترمس والحمص واللب الأبيض، بالإضافة إلى العدس.

- ٣ منتجمات حيوانية: السمان، الأرانمب، المعار (أمعاء ماشية اللحوم)، اللبن، البيض.
- ٤ أغذية بحرية: المحار وجراد البحر (لوبستر) لكثرة محتواهما من الزنك الذى يساعد على تحسين الحالة المزاجية والصحة العامة للجسم مما قد يفيد فى نشساط العلاقة الزوجية. ومن الأغذية البحرية الأخرى فى هذه القائمة: سمك الثعبان، والضفادع، والكافيار، والجمبرى الغنى باليود وهو (وغيره من الأغذية البحرية) هام للغدة الدرقية الحيوية للطاقة.
- ه فواكسه: الفراولة والعنب والتين على صورتها الطبيعية كفواكه أو كعصائر أو مشروبات أو آيسس كريم، بالإضافة إلى التفاح والموز السذى يعتقد أن به مركبات تؤثر فى المخ وترفع من الحالة المزاجية للجسم وتزيد من الثقة بالنفس. وينسب لكليوبترا استخدامها للتين كمنشط للعلاقة الزوجية، ويحتوى التين على المغنسيوم، وهدو معدن غذائس مطلوب لإنتاج هرمونات الحب فى الجسم.

ويعتقـد أن الزيتون الأخضر منشـط لعاطفة الرجـل بينما الزيتون الأسود منشط للمرأة.

٣ – عسل النحل: يحتوى العسل على فيتامينات (ب) المركب وعدة معادن تساعد على المشاعر العاطفية في الرجل والمرأة. وكلمة شهر العسل تم ابتكارها قديما في أوروبا، حيث كان المتزوجون حديثا يتناولون خلال شهور الزواج الأولى شرابا مخلوطًا أساسه العسل لزيادة قوة عاطفة الحب. والعسل يعطى للجسم سكرا سهل الهضم والامتصاص وهو مصدر سريع للطاقة.

الشـوكولاتة: تعمل بعض مكوناتها على انفراد كيميائيات في المخ
 تنشط من مشاعر الحب.

۸ - مشروبات: شاى الجنسنج، وماء الآبار.

مكسبات الطعم والرائحة الطبيعية: الفانيليا وهى التى ارتبطت منذ زمن بعيد بتأثيراتها المحسنة للحالة الزاجية وبخاصة عند الرجال، والياسمين الطبيعى. وفى دراسة حول تأثير إضافة الروائح فى العلاقة الزوجية، وجد أن رائحة زهور اللافندر تزيد من انسياب الدم فى الأعضاء التناسلية للرجل كما أنها محفز قوى لعاطفة المرأة. وأيضا فإن روائح حلوى العرقسوس والخيار قد يكون لها تأثير قوى فى زيادة انسياب الدم للأعضاء التناسلية للمرأة.

معتقدات غذائية للسعادة الزوجية:

ينتشر تناول أغذية أخرى في بعض المجتمعات بهدف تنشيط

السعادة في العلاقات الزوجية. ومن هـنه الأغنية، وجبات مطبوخة من الأعضاء التناسلية للماعز والأرانب، على أساس أنه معروف عنهما غزارة التناسل. وأيضا ينتشر تناول الفلفل الحريف (الشطة) والكارى (خلطة توابـل حريفة) والقرفـة وغيرها من التوابل مـع إضافتها إلى الوجبات الغذائية، بهدف حصول الجسم على تأثيراتها الفسيولوجية التي تتشابه إلى حد ما مع الانفعالات الطبيعية التي تحدث فيه أثناء ممارسـة الحب في العلاقة الزوجية مثل زيـادة معدل ضربات القلب وحدوث العرق. ومن التوابل الأخرى جذور الزنجبيل التي يعتقد أنها تزيد من انسياب الدم في الأعضاء التناسلية للرجل والمرأة.

وقديما انتشر أيضا تناول بعض المواد الغذائية مثل نبات الجنسنج، وقرن وحيد القرن، والمحار لأنها تتشابه في شكلها مع أعضاء التناسل في الإنسان، اعتقادًا بأن هذا التشابه سوف يعطى للجسم القوة والنشاط في علاقته الزوجية، إذا ما تم تناول مثل هذه الأغذية. ولقد أطلق على هذا الاعتقاد (قانون التشابه) لأغذية السعادة الزوجية.

ولعل ذلك يفسر استمرار شهرة نبات الجنسنج كمنشط لعاطفة العلاقة الزوجية ووجوده ضمن قائمة أفروديت لأغذية الحب، حيث يتشابه شكله بدرجة ملحوظة مع أعضاء تناسل جسم الإنسان بل إن اسمه وهو الجنسنج يعنى جذر الرجل. وينتشر تناول هذا النبات على صورة مشروب لهذا الغرض في مناطق كثيرة من بلاد الصين والتبت وكوريا والهند وغيرها.

ومع أن الدراسات العلمية أشارت إلى وجود استجابة فى تنشيط العلاقة الزوجية بين الحيوانات التى تناولت الجنسنج، فإنه لم يظهر — حتى الآن — دليل علمى يثبت صحة هذا التأثير فى الإنسان. وبالرغم من ذلك، ينتشر تناول مشروب الجنسنج طلبا للسعادة الزوجية.

ويرجع ارتباط المحار بالنشاط العاطفي إلى محتواه الغنى من الزنك وهو عنصر جوهرى في إنتاج هرمون الحب تيستوستيرون، كما أن الزنك يتحد مع نوع معين من البروتين المنظم لنشاط الهرمونات ليتكون منهما ما يعرف بمستقبلات الهرمون على جدار الخلية أو في داخلها. وحيث إن الهرمونات – ومنها هرمونات الحب في النساء مثل: الإستروجين والبروجستيرون – لا تعمل إلا عند اتحادها مع هذه المستقبلات التي يدخل الزنك في تكوينها، فإن نقص الزنك يؤخر ويعوق النمو والنشاط العاطفي في المرأة والرجل.

وإذا كان الزنك يعتبر أحد عناصر السعادة الزوجية، ويجعل المحار الغنسى به من أغذية الحسب فالزنك يتواجد أيضا فسى أغذية أخرى لم يذكر عنها في الدراسات أنها تنشط العواطف، مثل: الكابوريا والكبده واللحسوم والجبن واللوبيا الجافسة والفول السسودائي والحمص واللب الأبيض والثوم والسبانخ.

ولقمد كان قديما يعتقد بأن أفروديت رمز الحب والجمال قد تم ولادتها من البحسر، ومن هنا ظهر الاهتمام بتناول بعض الأغذية البحرية اعتقادا بفائدتها المنشطة للعلاقة الزوجية، ومنها على وجه الخصوص المحار (لارتفاع محتواه من الزنك المحسن للصحة العامة) وأيضا سمك الثعبان. والضفادع، وجراد البحر (اللوبستر).

وحيث إن قرن وحيد القرن يحتوى على كميات ملموسة من عنصرى الكالسيوم والفوسفور، فإن تناوله فى وجبات غذائية يقل تواجدهما فيها، قد يحسن من النشاط العام للجسم بما يزيد من الاهتمام بالعلاقة الزوجية. ولكن عند توفر الكالسيوم والفوسفور فى الوجبات المعتادة اليومية، فإن محتواهما الضئيل فى الكمية الصغيرة من قرن وحيد القرن التي يتم تناولها لن تؤثر على النشاط البدنى للجسم من هذا الجانب، وقد يكون لها تأثير آخر غير معروف حتى الآن.

ومع تعدد معتقدات دول العالم في فائدة الأغذية المنشيطة لعاطفة العلاقة الزوجية، تنسب لقائمة الحب المزيد من المواد الغذائية الأخرى النباتية والحيوانية والتي في مقدمتها الأنشوجة والعرقسوس.

وتضم قائمة أفروديت للسعادة الزوجية بعض الأغذية التى كان يعتقد أن ندرة وجودها فى ذلك الوقت وتميز مذاقها بطعم فريد غير متكرر فيي أغذية أخرى، صفات تجعلها ذات تأثير خاص فى ظهور مشاعر الحب والعاطفة فى العلاقة الزوجية. ومن هذه الأغذية الشوكولاتة التى مازالت محتفظة – حتى الآن – بمكانتها على قمة أغذية الحب، بالرغم من أنها أصبحت شائعة ومتوفرة بسهولة فى جميع البلاد.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن تناول الشوكولاتة يؤدى إلى انفراد إندورفينات معينة مدعمة للسعادة فى المخ. كما أن محتواها الغنى من المكون الأمينى فينيل آلانين يزيد من مستوى المخ من المركب الببتيدى العصبى فينيل إيثيل أمين، وهو مشابه طبيعى للأمفيتامين المنشط السمبتاوى والمنبه للجهاز العصبى المركزى مما يزيد من الرغبة العاطفية في العلاقة الزوجية وينشط مشاعر الحب المرتبطة بها. وقد يفسر ذلك انتشار عادة تقديم الشوكولاتة كهدايا في عيد الحب (فالنتين) في الدول الأجنبية.

وبناء على ما أكدته أحدث الدراسات، فإنه لا يوجد دليل علمى على أن أغذية قائمة أفروديت تعالج أو تحسن من أى خلل وظيفى فى العلاقة الزوجية. ومع ذلك فإن مجرد التفكير فى أى غذاء منها كمنبه ومنشط للعلاقة الزوجية قد يحقق فعلا زيادة مشاعر السعادة المرتبطة بها بعد تناوله.

وهــذا يعنى أن العقل هو أقوى عامل منشــط ومثير للعلاقة الزوجية حيث تأكد للعلماء أن ٩٠٪ من عمليات الحب والعاطفة تنشــأ كلها فى المخ، مما يوضح صعوبة تقييم تأثير أى غذاء أو مشروب يتناوله البعض طلبا للسعادة الزوجية، لأن مجرد الإشارة إليه كمنبه أو منشط للعلاقة الزوجية، قــد يدفع بالأمل لدى البعض فى إمكانية تحقيق اســتجابة شـخصية من تناول هذا الغذاء، وهو ما يؤدى فعلا إلى تفاعلات إضافية

داخلية تزيد من قوة ومشاعر سعادة وعاطفة العلاقة الزوجية. ولعل ذلك يفسر كثرة تنوع المواد الغذائية التى ينسب إليها التأثير المنشط للحب في العلاقة الزوجية، وبالتالى تتعدد وتختلف الوجبات التي تقدم عادة للعرائس في احتفالات بداية حياتهم الزوجية.

ومن العوامل الأخرى التى تساعد على تنوع أغذية وجبات العرائس مسن منطقة إلى أخرى، مسدى توفرها محليا، وهو مسا يلاحظ عادة فى مصسر. وبالتالى فإن وفرة نوعيسات معينة من الأغذية فى منطقة محددة قد ترتبط بانتشار تقديمها للعرائس أكثر من ارتباطها بما ينسب إليها من تأثير منشط للسعادة الزوجية.

ففى المناطق الساحلية، تعتمد أغذية وجبات العرائس على الأسماك (مشوية أو مقلية أو مجهزة فى الفرن على صورة صنية سمك بالبطاطس والبصل والطماطم والتوابس الحريفة)، والبطارخ، والجندوفلى، وأم الخلول.

أما فى المناطق الشعبية، فإن الوجبات الأساسية التى تقدم للعرائس تعتمد على لحمة الرأس والكرشة والكوارع والمبار والسقط (أجزاء الأحشاء الداخلية للأبقار والجاموس والأغنام). وهناك مناطق شعبية يكون فيها على العريس أن يتناول طبق البصارة الغنى بالتوابل الحريفة والمغطى بتقلية البصل.

وفى المناطسة الريفية حيث يتوافسر إنتاج اللبن، تصبيح منتجاته وبخاصية طاجين الأرز باللين من الكونات الأساسية في وجبات

العرائسس. بينما يمثل التمر التوفر في مناطـق البدو والواحات أهمية كبيرة في إعداد وجبات الاحتفال ببدء الحياة الزوجية.

وبعد أن كان الحمام المحشى بالفريك من الوجيات التي يكثر تقديمها للعرائس، أصبح ينافسه الآن السمان لانتشار مزارع إنتاجه في مصر.

والمحشى بأنواعه المختلفة (ورق العنب والكوسة والفلفل والطماطم والكرنب والباذنجان والخس) مسن الوجبات التى يحرص الكثير على تقديمها للعرائس، وبعضها يحتوى على اللحوم المفرومة، وبعضها الآخر يخلو منها وهي أنواع المحشى التى تعرف باسم ضلمة.

والحلوى التى تقدم فى وجبات العرائسس لها نصيب من معتقدات تحقيق السعادة الزوجية. وباختسلاف المناطق، تشمل قائمة حلوى العرائس: البسبوسة والبقلاوة بالقشدة والكنافة بالكريمة وبسيمة جوز الهند وسد الحنك والعصيدة (وهى حلوى تحضر من الدقيق والسمن والسكر) والكسكسى بالزبيب والفول السوداني، بالإضافة إلى الحلاوة الطحينية والطحينة بالعسل الأسود.

وفى بعض المناطق المتميزة اقتصاديا (غير الشعبية) يقدم للعرائس حلوى اللوز بالسكر، وذلك بعد وجبة صفار البيض المسلوق والمهروس مع السمن والسكر والمتناولة بالخبز المحضر من خلطة دقيق القمح ودقيق الحلبة.

وقد تمنع بعض المعتقدات تقديم أغذية معينة في وجبات المرائس،

فبعض قرى الصعيد -- مثلا - لا تقدم لهم القلقاس، وبعض المناطق تمنع عنهـــم فاكهة الموز، بالرغم من أنها ضمن أنــواع فواكه قائمة أفروديت لأغذية الحب.

بخور للحب والغرام:

إن التأثير في مشاعر وأحاسيس الحب والسعادة في الحياة الزوجية لا التتوقف فقط على الأغذية والمشروبات والروائح العطرية ومكسبات الطعم الطبيعية التي تضمنتها قائمة أفروديت، بل يمتد أيضا إلى البخور. فلقد ذكر البعض أن كليوبترا كانت تشبع جسمها وملابسها بدخان خلطة معينة من البخور يزيد من تأثير أنوثتها. ومن بين مكونات بخور كليوبترا : خشب الصندل، وجذور السوسن (الزنبق)، والمار وهو صمغ راتنجي يستخرج من ساق شجرة المر.

التخلص من الآلام.. بالحب وبعصير القصب:

الطعم الطبيعى لأى غنذاء أو مشروب هو محصلة لنسب وجود المكونات التى أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى لتعطى المذاقات الأربعة الرئيسية وهى المنذاق الحلو والحامضى والملحسى والمر. ولقد اهتمت حديثا الدراسات بهذه المذاقات ليس فقط لتأثيرها على جودة الأغذية، ولكن لأن بعضها يحسن من الحالة المزاجية بل ويخفف من الآلام. فالمنذاق الحلو مثلا – وجد أنه يحفز انفراد بعض مركبات

الإندورفين في المنخ، وهي مواد ذات تركيب بروتيني وتعرف باسم القاتسل الطبيعي لسلاًلم وتعتبر أقوى من المورفين بعدة مسرات. وهذا الإندورفين الذي يقلل طبيعيا من شدة الآلام، يفيد أيضا في تحسين الحالة المزاجية.

ويعتسبر عصمير القصب الطازج مسن أهم الأغذية التسى تعطى المذاق الحلو الطبيعي الذي يساعد على تخفيف الآلام. وتتفاوت قوة حلاوة مذاق عصير القصب تبعا للضغط المسـتخدم في عصره، فإذا كان متوسطا يزداد استخلاص لب عود القصب ويقل خروج ماء أليافه وعصير مادته الحيويسة البروتوبسلازم، فيصبح العصير عالى الجسودة وذا مذاق حلو. وعلسى العكس من ذلك فإن زيسادة ضغط عصارة القصسب أو إعادة عصر العود أكثر من مرة، يقلل من حلاوة عصيره لزيادة استخلاص ماء أليافه وعصير البروتوبلازم بمحتواهما العالى من المكونات المعدنية والصمغية واللونة والبروتينية، وهو عصير ضعيف في تأثيره المخفف من الآلام. ولون عصير القصب قد يـدل على جودة مذاقه الحلو، حيث يتراوح اللسون بين الرمادي الفاتسح والأخضر الداكن وهو محصلسة ألوانه التي توجـد طبيعيا في قشرة عـود القصب وهـي الكلوروفيسل (الأخضر) والأنثوسيانين (الأحمـر) والسـكارتين (عديم اللون). أمــا إذا تلوث العصيير بمادة قلويسة كالصابون مثلا أو كان الكسوب غير نظيف يظهر لون أصفر خفيف في العصير ، وعند تلامس العصير مع أجزاء من حديد العصارة أو تم تصفيته في أقماع ومصافٍ حديدية، يظهر لون داكن غير مرغسوب فيه نتيجة لتأثير الحديد علم صبغة التانينات الخضراء في العصير مما يقلل من جودته.

والكوب الكبير من عصير القصب يحتوى على حوالى ٢٥ جرام سكر، و ٣ جرامات من البروتينات والأحماض العضوية والصموغ والشموع والمواد الملونة الطبيعية، وجرام من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم، ويعطى هذا الكوب حوالى ١٠٠ – ١٣٠ سعرا حراريًا، وهو بذلك يتماثل تقريبا مع تناول ثلث رغيف خبز بلدى.

ولقد وجد أن الحب يزيد من القدرة على تحمل الألم بفعل هرمون أوكسيتوسين الذى يؤثر خلال نشوة الحب على مركز قتل الألم الموجود في منتصف المخ فيستجيب الجسم لذلك بإنتاج مادة الإندورفين بفعلها المخدر المؤقست على نهايسات الأعصاب المسئولة عن الشمعور بالألم مما يخفف من شدته.

وهرمون الحب أوكسيتوسين المخفف للآلام، تفرزه طبيعيا الغدة النخامية والبيض والخصية، وترتفع نسبته في الدم إلى خمسة أضعاف مستواها الطبيعي وذلك خلال مشاعر الحب التسى تحدث بين أفراد الأسرة حتى لو كانت مجرد حديث عاطفي أو تلامس بالأيدى أو حتى الاشتراك في مشاهدة فيلم رومانسي.

ومع سهولة إظهار مشاعر الحب بين الأفراد تخفيفا لأى آلام، يرى

البعض أن تناول أغذية معينة قد يساعد على تنشيط هذه المشاعر، ومنها الشوكولاتة أو عسل النحل أو الياسمين الطبيعي الذى يضاف إلى بعض المسروبات مثل الشاى أو يتم التمتع برائحة زهوره الطبيعية المنتشرة خلال شهور يونيه إلى سبتمبر، أو باستخدام مستحضرات التجميل والبرفانات المحتوية عليه.

T

هل الشوكولاتة.. غذاء للحب ١٤

من الأغذية التى تهتم بها حاليا الدراسات العالمية لما نسب الشوكولاتة اليها من فوائد صحية للقلب، وتأثيرات تحقق السـعادة والبهجة وتنشط مشاعر الحب والعاطفة في العلاقات الزوجية.

ويتم تصنيع الشوكولاتة من ثمرة شجرة الكاكاو التى تعرف باسم فول السكاكاو، ومذاقها الطبيعى مر بسبب ما تحتويه من مركبات القلويدات والتى منها ميثيل إكسانسن. كما وجد أن مركبات الفلافانول المكتشفة حديثا فى الكاكاو ترتبط أيضا بالذاق المر الطبيعى للشوكولاتة. والمكسيك من الدول الرئيسية المنتجة للكاكاو فى العالم، ومن لغتها القديمة ظهرت كلمة الشوكولاتة التى تعنى المشروب المر، وهو ما يقصد به مشروب فول الكاكاو.

وعند فتح الأسبان المكسيك، تم نقل مشروب الكاكاو إلى أسبانيا التى أضافت إليه السكر والقرفة مع التسخين بهدف تحسين مذاقه المر. واحتفظت أسبانيا بسر تحضير هذا المشروب لمدة حوالى قرن من الزمان، قبل بدء صناعة الشوكولاتة وانتشارها فى العالم. ويتكون فول الكاكاو من حوالى ٣٠٪ دهنا و ١٥٪ كربوهيدرات و ١٠٪ بروتينا. ويتميز بروتين فول الكاكاو بمحتواه العالى من ثلاثة مكونات أمينية هـى: تربتوفان وفينيل آلانين وتيروزين، وهى ما ينتج عنها داخل الجسم هرمونات دوبامين ونورإيبن إيفرين (والأخير قد يعرف باسم هرمون نورأدرينالين والأدرينالين تعسرف بالكاتيكولامين وهى موصلات عصبية تتكون في الجسم وتتحكم في حالات الإثارة والقلق، وتسهم في تحقيق الشعور بالسعادة والانشراح والهدوء النفسي.

ويلاحــظ أن الفينيــل آلانــين يمكــن أن يتكــون منــه التيروزيــن الذى يتحول في الجسـم إلى دعامة لنشــاط الموصلات العصبية المحققة لمشاعر السعادة.

ويجب أن تجرى على فول الكاكاو عملية تخمر تستغرق 1 - 7 أيام للحصول على النكهة الميزة للشوكولاتة. وبإزالة قشرة فول الكاكاو، ينتج ما يعرف بمجروش الكاكاو المجفف والمحمص والذى بطحنه ينتج ما يعرف بعجيئة الكاكاو أو سائل الكاكاو وهو منتج صلب ومر المذاق. وعند إجراء عملية ضغط تكنولوجية، يتم فصل مسحوق الكاكاو (به حوالى ٧٪ دهنا) عن زبدة الكاكاو، وبإضافة السكر واللبن ينتج ما يعرف بشوكولاتة اللبن وهو المنتج الذى بدأ فى سويسرا عام ١٨٧٥، وكان يهدف أساسا لخفض مرارة الشوكولاتة.

الصحة والمزاج.. في الشوكولاتة:

تم التعرف على وجود أكثر من ٤٠٠ مكون كيميائى فى تركيب فول الكاكاو من أهمها: الفلافوتويد (٦٪) وهى مركبات فينوليه عديدة

التركيب معظمها من نوعية الفلافانول وتتضمن مكونات كاتيكين وإيبى كاتيكــين وبروســيانيدين، وأملاح (٢٪)، وكافيــين (١٪)، وأحماض (١٪)، وفينيل إثيل أمين، وميثيل أكسانس ثيوبرومين.

ولقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن تناول الأغذية الغنية بفائونول المنافقة الغنية بفائول الفلافونويد (مثل الكاكاو والشوكولاتة المنعة منه) يخفض من التعرض للإصابة بالأورام، وبأمراض القلب ويحافظ على صحة وسلامة الأوعية الدموية للقلب، ويفيد في وظائف المناعة مما يزيد من قوتها في الجسم.

ومسع كثرة محتوى فلافانول الفلافونويد في الكاكاو والشسوكولاتة، فإنها تتواجد أيضا بكميات متفاوتة في الفواكسه مثبل العنب والتفساح والبرتقال وغسيره من الموالح، وفي الخضراوات مثل البصل، وأيضا في الشساى. وبينما تحتوى قطعة الشسوكولاتة الداكنة، (١٠٠ جسرام) على أكثر من ٥٠٠ ميلليجرام (مجم) فلافانول، فإن كميته تقل إلى ١٠٠ مجسم في ثمرة التفاح (وزنها ١٠٠ جرام)، وتصل فقط إلى ٥٠ مجم في كوب الشاى.

وفائدة مكونسات الفلافونويد في زيادة قسوة المناعة وخفض الإصابة ببعض الأورام وبأمراض القلب، يمكن تفسيرها جزئيا بنشاطها الشاد للأكسدة التي تحدثها الشقوق الحرة الضارة داخل الجسم وينتج عنها الإصابة بالأورام وبأمراض القلب وضعف المناعة. حيث يؤدى تناول الأغذيسة الغنيسة بالفلافونويد (مثل الشوكولاتة والكاكاو) إلى زيادة صفات الدم المضادة للأكسدة وهو ما يزيد من مستويات مضادات الأكسدة التى تساعد على حماية الجسسم من الأضرار وبخاصة القلب والأوعية الدمويــة كما تحمى أيضا الحمض النــووى للخلايا من أية أضرار تؤدى إلى الإصابة بالأورام.

وتعمـل مكونـات الفلافونويد أيضـا بتأثيرها المضاد للأكسـدة على تقليل أكسـدة الكوليسـتيرول الضار مما يخفض مـن مخاطر التعرض لتصلب الشرايين.

ولقد وجد أن مكونات الفلافانول والبروسيانيدين في الشـوكولاتة تحسن من صحة الأوعية الدموية ومن انسياب الدم فيها.

ولقد أضافت الدراسات الحديثة فوائد صحية أخرى لفلافانول الكاكاو والشوكولاتة المصنعة منه، وبخاصة مكونها البروسيانيدين، وهى زيادة إنتاج أوكسيد النيتريك في نسيج الغشاء المبطن للأوعية الدموية، وهذا الأوكسيد يعتبر موسعا قويا للأوعية الدموية حيث يعمل على ارتخائها واتساعها فيزداد تدفق الدم فيها مما يحافظ بالتالى على صحة وسلامة القلب، وحمايته من الأمراض، كما أنه يخفض من الكوليستيرول، ويحافظ على مرونة أنسجة الأوعية الدموية. كما وجد أن بروسيانيدين وبقية فلافانول الكاكاو تؤخر من تجلط الدم وتساعد على التحكم في الالتهابات.

وبالإضافة إلى الكاكاو والشـوكولاتة، فـإن البقول مثل الفول المدمس والعـدس، وأيضا الكسـرات مثل الفول السـوداني واللوز وعين الجمل بوفرة ما تحتويه من المكون الأميني أرجينين، تزيد من إنتاج أوكسـيد النيتريك في الجسم.

ولقد وجد أن الأغذية الغنية بالفلافانول مثل الكاكاو والشـوكولاتة لها تأثير مشـابه للإسـبرين بفائدته المضادة لتجلط الدم ولكن بدرجة أقل، مما يجعل تناولهما مكملا لتأثيرات الأسبرين الصحية.

وبعد تناول الشوكولاتة بحوالى ١ -- ٣ ساعات تنفرد مكوناتها الصحية من نوعية الفلافانول في الجهاز الهضمي لتبدأ تأثيراتها البيولوجية في حماية خلايا أغشيته المبطنة وأيضا مغذيات طعام الوجبات من التعرض لأضرار الأكسدة.

ومن المواد الفعالة الحيوية الأخرى في الشوكولاتة، مادة الثيوبرومين الموجودة أصلا في الكاكاو، والتي لها تأثيرات مشابهة للكافيين الموجود أيضا في الشوكولاتة ولكن بكمية منخفضة. وكما تقول الدكتورة إليان فيلدمان أستاذة الطب بجامعة جورجيا الأمريكية، فإن الثيوبرومين قد يعمل في الجسم كمنشط لعضلة القلب ومخفف للتوتر العصبي وموسم لشرايين القلب. ومن المعروف أن محتوى الثيوبرومين يكون أعلى في الكاكاو مقارئة بمنتجات ومشروبات الشوكولاتة.

وفى دراسة إنجليزية حديثة أعلنتها هيئة الإناعة البريطانية، توصل الباحثون إلى أن مكون ثيوبرومين الشوكولاتة له تأثير مفيد قد يكون علاجا للسعال، وأنه أكثر فعالية من الكودايين بمقدار الثلث. ومن المثير للانتبساه أن مكونات الكاكاو من الفلافانول وغيرها من الفينولات العديدة هي مضادة أكسدة طبيعية تحمى الدهون من التزنخ، ووجودها في الشوكولاتة المنعة من الكاكاو يفسس سبب إمكانية الاحتفاظ بالشوكولاتة خارج الثلاجة مع عدم تعرضها للتلف وذلك بالرغم من كثرة دهونها.

وحيث إن مركبات الفلافونويد وغيرها من المكونات الفعالة الصحية تتواجد أصلا فى الكاكاو، فكلما ارتفعت نسبته فى الشوكولاتة زادت فائدتها. وعلى ذلك فمنتجات الشوكولاتة الداكنة لكثرة محتواها من الكاكاو أفضل صحيا من شوكولاتة اللبن الفاتحة، بينما لا توجد فائدة للشوكولاتة البيضاء لأنها خالية تماما من الكاكاو، ولا تحتوى منه إلا على زبدته مضافا إليها السكر ومكسبات النكهة.

ونظرا لعدم احتواء الشوكولاتة البيضاء على الكاكاو الغنى بمكوناته الفينولية المضادة للأكسدة والتى تحمسى الدهون من التزنخ، فإنها تتعرض إلى سسرعة التلف والفساد. وعلى العكس من ذلك فالشوكولاتة الداكنة -- كما سسبق إيضاحه - وبالرغم من محتواها العالى من الدهون، يمكن الاحتفاظ بها بدون تزنخ خارج الثلاجة بتأثير ما يوجد بها من مكونات الكاكاو المفيدة صحيا والحافظة لها من التلف.

ويجسب ملاحظة أن معظم السكاكاو المتوفر في الأسسواق تم معاملته بالقلسوى لتسزداد درجة لونسه الداكن وتظهر قوة مذاقسه، وهي عملية تصنيعية تقضى على نسسبة كبيرة مما يحتويه من مركبات الفلافونويد المفيدة صحياً ، لذلك ينصح بقراءة بيانات بطاقة العبوات الغذائية لاختيار منتجات الكاكاو والشوكولاتة المنعة من كاكاو غير معامل بالقلوى لارتفاع فائدتها الصحية.

وبالإضافة إلى أفضلية الكاكاو غير المعامل بالقلوى لاحتفاظه بمكوناته المفيدة من الفلافانول، فإن حسن اختيار نوعية فول الكاكاو المنتج منه كاكاو تصنيع الشوكولاتة، ومراعاة عدم زيادة مدة تخميره (زيادة التخمير تقضى على الكثير من الفلافانول الصحى)، وأيضا مناسبة ظروف تحميصه، من العوامل الأخرى التى تزيد من فائدة الشوكولاتة.

وتحتوى الشـوكولاتة أيضا على بعض المعادن الضرورية في التغذية الصحيــة منها: المغنسـيوم، والنحـاس، والبوتاسـيوم، بالإضافة إلى الكالسيوم الذي يوجد فقط في منتجات شوكولاتة اللبن.

وبجانب المواد الفعالة الصحية في الشوكولاتة، فإنها تحتوى على الكثير من المكونات الأخرى التى يتم تناولها معها. فتركيب الشوكولاتة به حوالى ٣٠٪ دهنا، و ٢٠٪ كربوهيدرات، و ٢٪ بروتينا، ٣٠ رطوبة ومعادن غذائية.

ودهن الشوكولاتة يعرف بزبدة الكاكاو، وهو يتركب من المكونات الدهنية: أولييك غير المسبع (٣٥٪)، وإستياريك المسبع (٣٥٪)، وباليتيك المسبع (٢٥٪) وأخسرى (٥٪). ودهن الإستياريك – على عكس الدهون المسبعة الأخرى – لا يرفع مستوى كوليستيرول الدم وهو ما أوضحته دراسات الباحثين يو، وإثيرتون وغيرهما المنشورة

فى المجلسة الأمريكية للتغذية العلاجية. وبينما أن الباليتيك المسبع له تأثير يرفع من الكوليسسترول، فإن الأولييك غير المشبع يخفض من الكوليستيرول بدرجة بسيطة.

وحيث إن الشوكولاتة يتم تناولها بمكوناتها الكلية، فمع الاهتمام بدراسة تأثير مركباتها المنفردة فى مستوى الكوليستيرول مثلا، كان يجب معرفة التأثير الإجمالى لكل مكوناتها معا وهو ما قامت به أحدث دراسات التغذيبة العلاجية للباحثين إثيرتون وما سترد وسيليجسون وبيرسون، وتوصلت إلى أن الشوكولاتة بمكوناتها الكلية لا ترفع مستويات كوليستيرول السدم. ولا ينطبق ذلك بالطبع على منتجات الشوكولاتة البيضاء الخالية من الكاكاو بمكوناته الفعالة الصحية، والغنية بالدهون الهدرجة التى ترفع الكوليستيرول.

قليل من الشوكولاتة.. كثير من المتعة:

الشوكولاتة تعطى طاقة عالية لارتفاع نسبة الدهون بها، لذلك فهى تعتبر من الأغذية المتازة لما بين وجبات الرياضيين والأفراد ذوى النشاط البدنى والذهنى العالى لكى يتمكنوا من إعادة ملء مخازن الطاقة فى أجسامهم.

ومع ذلك فإنه يجب الاعتدال بصفة عامة فى تناول الشوكولاتة، ليس فقط لتفادى زيادة وزن الجسم، ولكن أيضا للتمتع بتأثيراتها المبهجة للنفس. حيث أظهرت دراسات قياس نشاط المخ أثناء تناول الشوكولاتة أن متعـة تناولهـا ترتبط بزيادة انسـياب الدم إلى مناطق المخ المسـئولة عن إظهار مشاعر السعادة وتنشيط حواس الإنسان. ومن المثير للانتباه أن مناطق المنح التي ينشطها تناول الشوكولاتة وتظهر مشاعر المتعة الحسية هي نفسها التي يتم تنشيطها بإدمان الكوكايين، وهو ما أثبتته دراسات بعض الجامعات في أمريكا وكندا.

وعندما تم إرغام الأفراد على تناول كمية كبيرة من الشوكولاتة تزيد عن حد رغبتهم المعتادة والمألوفة، ظهر تأثير عكسى للشوكولاتة على مشاعر السعادة والمتعة حيث حدث تنشيط لنطقة مختلفة أخرى من المخ، مما أدى بالتالى إلى انخفاض ظهور إحساس البهجة والمتعة كلما زادت كمية الشوكولاتة المتناولة. وهكذا فإن القليل من الشوكولاتة هو الذى يعطى الكثير من المتعة والسعادة، ويحافظ على الرشاقة.

ويفضل غذائيسا عدم زيادة تنساول الشوكولاتة في الأسبوع عن قطعتسين أو ثلاث قطع على الأكثر، والقطعة الواحدة وزنها عادة حوالي ٤٠ جراما، أي ما يعادل حوالي ١٠ – ١٥ جرام شوكولاتة في اليوم. كما يفضل اختيار أنواع الشوكولاتة السادة بدلا من منتجاتها الأخرى المحلاة، لانخفاض محتوى الدهن في الشوكولاتة السادة.

ويمكن بدلا من الشـوكولاتة، تناول كوب من الـكاكاو مضافا إليه اللبن يوميا، لأن الكاكاو أساسـا هو شوكولاتة منخفضة الدهن، فبينما تكـون الدهـون به في حـدود ١٠ – ٢٧٪، فهي تصـل إلى حوالى ٢٠٪ قى قطعة الشـوكولاتة. وكما سـبق إيضاحه يجب قراءة بيانات العبوة الغذائيـة لاختيار الكاكاو الذي لم يتـم إنتاجه بعملية التصنيع القلوى التــى تفقده مكوناته الصحية الفلافانول وغيرها من المركبات الفينولية العديدة المفيدة.

ومن المبررات الأخرى لضرورة الاعتدال في تناول الشوكولاتة، تقليل مخاطر التعرض لتكوين حصوات الكلى وبخاصة حصوات الأوكسالات وذلك لأن الشوكولاتة غنية بالأوكسالات. فالقطعة المتوسطة من الشوكولاتة بها حوالي ١٢٥ ميلليجرام أوكسالات وهو ما يزيد عن الحدود الصحية (٨٠ – ١٠٠ ميلليجرام أوكسالات) لما يجب تناوله منها طوال اليوم من جميع المواد الغذائية. ونظرا لأن كثرة تناول الشوكولاتة يزيد إفراز الأوكسالات بحوالي ٣ مرات، كما يزيد أيضا من إفراز الكالسيوم، لذلك ينصح – في هذه الحالة – بضرورة شرب كمية إغراز من الماء بعد تناول الشوكولاتة لتقليل خطر تكوين الحصوات.

ومع أنه لا يوجد دليل علمى مؤكد على ان الشوكولاتة تسبب الإصابة بحب الشباب، إلا أنه ينصح أيضا غذائيا بعدم الإكثار من تناولها في حالة الإصابة بحب الشباب.

وقد يلاحظ الشعور بما يعسرف بحرقة فم المعدة بعسد الإكثار من تناول الشوكولاتة، ويرجع ذلسك إلى تأثيرها على استرخاء العضلة العاصرة السفلي للمرئ مما يتسبب في ارتداد الكثير من حمض المعدة والإحسساس به في المرئ، وهو ما يؤكد أيضا ضرورة الاعتدال في تناول الشوكولاتة.

الرغبة القوية.. بين المرأة والشوكولاتة:

من الأمور الشائعة جدا والمرتبطة بالشوكولاتة، وما يلاحظه البعض أحيانا من ظهور رغبة قوية وملحة لتناولها. وهذه الرغبة والشهية القوية للشوكولاتة كثيرًا ما تظهر على النساء بدرجة أكبر من الرجال، ويزداد تأثيرها عليهن أثناء فترة الطمث الشهرية.

ومع كثرة الدراسات التى تمت على هدده الظاهرة، إلا أنها لم تنجح حتى الآن فى تفسير سبب ظهورها وقوة تأثيرها فى النساء. فبعض الدراسات حاولت الربط بين الرغبة القوية لتناول الشوكولاتة ووجود مكونات فعالة حيويا فيها مثل الكافيين والثيوبرومين. غير أن محتوى الشوكولاتة من الكافيين يعتبر قليلا، فهو لا يزيد عن ٢ - ١٠ ميلليجرامات فى القطعة المعتادة منها (القطعة المستطيلة) وهو ما يقل كثيرا عما يوجد فى أغذية أخرى مثل القهوة مثلا. ومع أن الشوكولاتة تحتوى على كمية كبيرة صن مركب الثيوبرومين (يوجد حوالى ١٠ - ١٠ ميلليجراما منه فى القطعة المعتادة من الشوكولاتة) وهو يتميز بتأثيرات منبهة مشابهة للكافيين، إلا أن قوته الفعالة عُشْر (١٠/١) قوة الكافيين، مما يقلل بالتالى من أهميته كمكون فعال فى إظهار قوة الرغبة لتناول الشوكولاتة. ويلاحظ أن الكافيين من المواد التى ينسب اليها نشاط وقوة الأداء الذهني.

واعتمدت دراسات أخرى على أن وجود المكونات الأمينية: تيرامين وفينيــل إيثيــل امين (المشــابهان لركب أفيتامين النشــط الســمبتاوى والمنبه للجهاز العصبى المركزى)، وأيضا مادة أنادأميد (وهو مشابهة لمستحضرات الحشيش المستخرجة من نبات القنب الهندى) قد يفسر ظهور الرغبة القوية لتناول الشوكولاتة. غير أن تواجد هذه المكونات الفعالـة الحيويـة في الشوكولاتة بكميات صغيرة جـدا لا يدعم مثل هذا التفسير.

وفى بحث أسبانى حديث، تم التعرف على مكونات جديدة فى الشوكولاتة والكاكاو أطلق عليها كاربولين، وهي مركبات قلويدية فعالمة عصبيا. ونظرا لتأثيرها المحتمل على الجهاز العصبى، اعتبرها البحث من مكونات الشوكولاتة التى لها دور فى إظهار الرغبة القوية لتناولها. غير أن هذه الموادقد تم أيضا اكتشاف وجودها حديثا فى أغذية أخرى مثل الفواكه التى لا يظهر معها عادة نفس الرغبة القوية فى تناولها، مما لا يؤكد دور هذه المكونات كمسببات للرغبة القوية فى تناول الشوكولاتة.

وفى دراسة حديثة قام بها الباحثان ميشينير وروزين، لم ينجح فيها تناول الكاكاو المحتوى على جميع مواد الشوكولاتة الفعالة فى إشباع ظاهرة الرغبة القوية لتناولها. وبذلك اعتبر أن الشعور بالمتعة الذى يأتى من رائحة ومذاق الشوكولاتة أثناء تناولها وما يعطيه من أحاسيس فريدة ومتميزة خلال سيولة قوامها الكريمي ونوبانه في الفم بتأثير دفء حرارة الجسم، هو فقط الذي يشبع الرغبة القوية لتناولها.

وهكذا لا ترجع الرغبة في تناول الشوكولاتة إلى تأثير بعض

مكوناتها التى تتواجد أيضا فى أغذية أخرى، لتصبح هذه الرغبة ظاهرة مرتبطة فقط بالصفات الحسية الميزة للشوكولاتة التى لا ينافسها فيها أى غنذاء آخر، وأيضا بمحصلة مذاقها ونكهتها الفريدة الناتجة عن جميع مركباتها والتى تم التعرف على أكثر من ٥٠ مكونا منها تزخر بهم قطعة الشوكولاتة.

ويلاحسظ أن المذاق الميز للشوكولاتة أصبح يلعب دورًا رئيسيًا فى تقديم منتجات جديدة منها تحقق صفات صحية مرغوبة للمستهلك. فمثلا ظهرت حديثا منتجات شوكولاتة بالكالسيوم وأيضا لبان بالنكهة الطبيعية للشوكولاتة يحتوى على الكالسيوم كمكملات غذائية. وتناسب هذه المنتجات المرأة بصفة خاصة لتوفر لها زيادة احتياجها اليومى من الكالسيوم الضرورى للمحافظة على قوة عظامها في مرحلة سنوات ما بعد انقطاع الطمث.

كما ظهرت منتجات خاصة للأطفال من حبوب الأرز والذرة المصنعة بشوكولاتة اللبن والمحتوية أيضا على مصدر جيد للكالسيوم. وتعتمد هذه المنتجات أساسسا على مذاق الشوكولاتة الميز الذى يساعد الأطفال على تقبل تناولها.

وبالرغم من ضآلة كمية مادة فينيل إثيل أمين في الشوكولاتة، فإن بعض الدراسات أشارت إلى تأثيرها على زيادة مأخوذ المخ من المغذى الضرورى تربتوفان (والموجود فيها وفي الكاكاو بكمية صغيرة)، وهو ما يؤدى إلى زيادة مستوى مادة هيدروكسي تريبتامين في المخ، وهي المادة التى يتكون منها هرمون الدوبامين فيزداد بالتالى إنتاجه. وهذا الهرمون من المفترض أنه ينشط من أحاسيس المتعة والبهجة والسعادة في الجسم.

ولقد نسب أيضا إلى وجود مادة (فينيل إيثيل أمين) فى الشوكولاتة تأثيرها المنشط والمثير لعاطفة الحب فى العلاقة الزوجية. كما ترى بعض الآراء الحديثة أن مذاق الشوكولاتة الغريد غير المتكرر فى أغذية أخرى له تأثير أيضا على تحقيق السعادة الزوجية. لذلك لم يكن غريبا أن تتواجد الشوكولاتة ضمن القوائم المقترحة لأغذية الحب والسعادة فى مناطق مختلفة من العالم. ويجب ملاحظة عدم تواجد هذه المادة فى الشوكولاتة البيضاء التى تخلو تماما من مسحوق الكاكاو.

(7)

السعادة والمزاج في الغذاء ا

فهم الارتباط بين تناول أغذيسة معينة ورفع الحالة المزاجية النصاف المرابق المرا

ومــن بين الموصلات العصبية التى لها تأثير كبير فى الحالة المزاجية ويكون إنتاجها أكثر ارتباطا بمكونات الوجبة الغذائية : ســيروتونين، ونورإيبنفرين، ودوبامين.

وتحمدث كيميائيسات الدوبامسين ونور إيبنفريسن حالة مسن اليقظة والنشساط، لذلك فعند زيادة انتاجها في الجسسم، يزداد النشاط الذهني المتدفق مع بسرعة الفكسر والتميز بقوة التنبسه والتفاعل مع الأحداث، والإحساس بالحماس.

أما السيروتونين فهو يحقق الهدوء والاسترخاء مما يقلل من مشاعر التوتسر والضغسط والإجهساد، وبالتالي يحصل الجسسم على الإحسساس الهادئ المشابه لحالة استرخاء النوم.

أغذية للمزاج النشط:

يقوم المخ بتحويل المكون الغذائى تيروزين إلى مركبين لليقظة والنشاط وهما: دوبامين، ونورإيبن إيفرن، لذلك فإن تناول الأغذية البروتينية الغنية طبيعيا بالتيروزين (مثل قطعة متوسطة ١٠٠ جرام من اللحوم المطبوخة بدون دهن، أو من الدواجن المطبوخة بدون جلد، أو من الأسماك المطبوخة بأنواعها المختلفة أو المعلبة مثل الماكريل أو السالون أو التونة، أو الكبيد البقرى أو كبدة الدجاج، أو ٣٠ جراما من أنواع الجبن الرومى القديم أو الجودا أو الشيدر او إيدام، أو كوب مطبوخ من البقول مثل: الفول المدمس أو العدس أو الفاصوليا البيضاء أو الترمس) تجعل الجسم المغيم بالأحاسيس الجيدة والإيجابية لليقظة والنشاط.

وأغذية للمزاج الهادئ:

بعض الأغذية البروتينية تكون غنية طبيعيا بمكسون التربتوفان السدى ينتج منه المخ الموصل العصبى سسيروتونين الذى يحقق للجسم الشعور بالهدوء. وفي مقدمة هذه الأغذية: اللحوم والدواجن والأسماك المطبوخسة أو المعلبة حيث تحتوى كمية ١٠٠ جرام المتناولة منها على أكثر من ربع جرام (٢٥٠ ميلليجرام) تربتوفان.

أما عند تناول كوب من الترمس أو الفاصوليا البيضاء المطبوخة، فيحصل الجسم منه على أكثر من خُمس جرام (٢٠٠ ميليجرام) تربتوفان

ومسن الأغذية الأخرى التي تعطي الكمية المتناولية منها أكثر من

 ١٠٠ ميلليجـرام تربتوفـان: كـوب من الفول المدمس أو حمص الشـام أو العدس المطبوخ، أو ربع لتر لبن كامل الدسم، أو ٣٠ جراما من الجبن الرومي أو جبن جودا أو لب أبيض.

ولكى يشعر الجسم بالتأثير المهدئ للسيروتونين، يجب تناول الكربوهيدرات مع هذه الأغذية البروتينية أو بعدها مباشرة. ويتوقف تأثير السيروتونين المهدئ على نوعية أغذية الكربوهيدرات وكميتها ووقت تناولها خلال اليوم.

فمن أجل زيادة التمتع بإحساس الهدوء الناتج عن انفراد السيروتونين مع تقليل تأثيراته المحدثة للنوم، يجب تناول الكربوهيدرات منخفضة مؤشسر سسكر الدم، أى التى لا تحدث ارتفاعا كبيرًا في مستوى السكر والإنسسولين في الجسسم (مثل: الأرز البني، ومنتجات القمح الكامل، والبطاطا، ومعظم أنواع مكرونة القمح والتي تعرف بالباستا).

أما تناول نوعية أغذية الكربوهيدرات مرتفعة مؤشر سكر السدم والتى تحتاج بالتالى إلى استجابة قوية من الإنسولين (مثل: السكر، الخبز الأبيض الفينو والشامى، الأرز، البطاطس، بسكويت القمح)، فيدفع بمعظم المكون الغذائي تربتوفان إلى المخ مما يزيد من كمية إنتاجه للسيروتونين فتظهر تأثيراته المهدئة المحدثة لمشاعر وأحاسيس الاسترخاء للنوم.

السعادة.. في طبق الطعام

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى مظاهر الإجهاد المختلفة الناتجة عن المساكل العائلية والوظيفية، وذلك على صورة صداع أو قلق أو توتر أو سرعة إثارة وغضب أو صعوبة فى النوم أو ضعف أداء العمل أو زيادة التعرض للأمراض. وللتخلص من الإجهاد ومظاهره غير الريحة يجب ضمان الحصول على التغذية الصحية والكفاية من النوم وإزالة أو تقليل التعامل مع عوامل الإجهاد مع زيادة فترات الاسترخاء.

ونظــرًا لأهميــة التغذية في تحقيق الشـعور بالسـعادة، وبخاصة في أوقات الشــدة والأزمات العصبية، وعنــد مواجهة المواقف الصعبة – ومــا أكثرها - في الحياة اليومية، فلقد تعددت الدراســات الحديثة للتوصــل إلى حقيقــة الأغذيــة التــي تعيد للجسـم الشـعور بالراحة والسكيئة ليتمتع بالسعادة.

وأظهرت إحدى هذه الدراسات أن السالمون وغيره من أسماك المياه الباردة من أغذية السعادة، لاحتوائه على كمية جيسدة من فيتامين (ب١٢) الذى يعتبر من عناصر تحسين الحالسة المزاجية. كما توجد دهون أوميجا - ٣ فى السالمون، وهى التى ترفع مستويات المخ من الموصل العصبى سيروتونين المنظم للحالة المزاجية والمخفض لسرعة التعرض للإثارة والتوتر. كما أن بروتين السالمون يحفز المخ على إنتاج الموصل العصبى دوبامين الذى يحافظ على يقظة الجسم وحماسه.

ويلاحظ أن مجرد تناول السالمون وغيره من الأسماك الدهنية (مثل التونــة والماكريل) لا يأتى بتأثير فــورى على اعتدال الحالة المزاجية، حيث يحتاج ذلــك لعمليات حيوية طويلة المدى، لهـــذا فإنه من المفيد انتظام تناول الأسماك في الوجبات الغذائية. وتضم أغذية السعادة، فاكهة الموز لاحتوائه على فيتامين (ب٣) الذى يشترك في رفع مستوى الموصل العصبي سيروتونين المحسن من الحالسة المزاجية. ونظرًا لأن تناول حبوب تنظيم الحمل يستهلك فيتامين (ب٣) من الجسم، فيصبح الموز – في هذه الحالة – من الأغذية المفيد تناولها بانتظام يوميا.

وتعتبر كبدة الفراخ من أغذية السعادة لارتفاع محتواها من فيتامين حمض الفوليك الذى يشجع المخ على إنتاج الموسلات العصبية المسئولة عن الإحساس بالمشاعر الجيدة مثل السيروتونين وزيادة احتفاظ الجسم به.

ويلاحظ أن فيتامين (سسى) يقوم بدور هام فى تحويل المكون الغذائى تربتوفان إلى موصل السسعادة سيروتونين، كمسا أن هسذا الفيتامين ضرورى أيضًا لتكوين موصل السسعادة نور آدرينالين (وقد يعرف باسم نوإيبنفرين) من المكون الغذائس تيروزين. لذلك تعتبر الأغذية الغنية بفيتامين (سسى)، وفسى مقدمتها عصير البرتقال الطبيعى الطازج من الأغذية المساعدة على تحقيق الشعور بالسعادة.

أما مشروبات السعادة، فتضم عصير القصب وعصائس الفاكهة الطبيعية السازجة، وأيضا المشروبات الطبيعية السكرية، حيث يؤدى تناولها إلى سرعة اندفاع الإنسولين داخل الجسم، وهو ما يساعد المكون الغذائسي تربتوفان على سهولة وصوله إلى المخ، ليتحسول إلى الموصل العصبي سيروتونين المحسن للحالة المزاجية. كما يعمل المذاق الحلولهذه المشروبات والعصائر السكرية على حفز وتنشيط انفراد بعض

مركبات الإندورفين في المخ، والتي ترفع الحالة المزاجية للجسم بتأثيرها الذي يقضى طبيعيا على الآلام.

الذكريات الجميلة.. طعام للسعادة

إن تناول نوعيات الأطعمة التى تساعد على استرجاع بعض الذكريات الجميلة يحقق الشعور بالسعادة والراحة النفسية، هذا ما أشارت إليه حديثا بعض الدراسات العلمية. وقد تتعلق هذه الذكريات الجميلة، بمرحلة الطفولة، أو بمنزل الأسرة، أو بمناسبة مبهجة تعيد للفرد معايشة استرجاع فترة زمنية مضت كانت في حياته ممتلئة بالسعادة والسرور، أو تذكره ببعض الأحبة من الأهل والأصدقاء، الذين كانوا يشتركون في إعداد وتقديم وتناول هذه الأطعمة.

وبالرغم من أن أطعمة الذكريات الجميلة، غالبا ما تكون ممتلئة بالدهون، أو الدسم، أو السكر، أو التوابل، أو الملح، أو الكوليستيرول، وغيرها، إلا أنه لا يجب – في هذه الحالة – اعتبارها ضارة بالصحة، لأن تناولها له وظيفة هامة لاسترجاع الذكريات الجميلة، التي تساعد الجسم على استعادة توازئه النفسي، فيجتاز ما يواجهه من مواقف وأوقات عصيبة.

ويجب ملاحظة أن نوعية أغذية الذكريات الجميلة، المحققة للسعادة والراحة النفسية، تختلف من شخص إلى آخر. وهذا يعنى أن لكل فرد نوعية خاصة به من الأطعمة التي تساعده على التمتع بمعايشة ذكريات ماضيه الجميل، لتدفعه – عند تناولها – إلى مشاعر السعادة، التي يتخلص بها مما يواجهه من ظروف ومواقف صعبة.

ومع ذلك، فإن أغذية الذكريات الجميلة، المحققة للسعادة والراحة النفسية تضم غالبا ما يعرف بأطعمة البهجة البيضاء، والتى في مقدمتها، الأرز باللبن كامل الدسم والمضاف عليه الزبيب والقرفة، وحلوى البطاطا في أشكالها المختلفة، وحلوى القرع العسلى، وبعض الأكلات المميزة الملبوخة المستخدم فيها الأرز، والطيور، والأسماك وغيرها.

اشتياق الطعام.. طلبا للسعادة

فى كثير من الأحيان، وبخاصة عند مواجهة مواقـف صعبة فى الحياة اليومية تؤدى إلى عدم التمتع بمشـاعر السعادة الكاملة والراحة النفسية، تحدث رغبة قوية لتناول أنواع معينة من الأغذية.

ولقد اقترحت بعض دراسات التغذية، تفسيرًا لذلك، أن بعض مكونات هذه الأغذية قد يكون لها فوائد صحية معينة يحتاجها الجسم في هذه الفترة الصعبة، لتساعده على اجتيازها، وتغير حالته إلى الأفضل، فتزيد فيه الحماس والثقة والأمل في كل ما هو مشرق ومبتهج في الحياة.

وكمسا هو معسروف، فمن بين هسده الأغذية التى تظهسر لها رغبة قوية وملحة لتناولها الشسوكولاتة، وقد يرجع ذلك لمحتواها من مكون فيينيل إيثيل أمين، التى تزيد من مستوى مغدى التربتوفان فى المخ، وبالتالى يرتفع فيه مستوى هيدروكسى تريبتامين، وهو ما يتكون منه هرمون الدوبامين، المنشط لأحاسيس المتعة والسعادة والبهجة.

كما أن الصفات الحسسية للشوكولاتة ، وما تحدثه من مشاعر فريدة ومتميسزة يبدأ ظهورها بمجرد تناولها وإذابتها في الفم تقدم تفسيرا

آخــر للرغبة القوية والملحــة لتناولها، عند التعــرض لحالات الإثارة والقلــق في المواقـف العصيبــة، ليتم اجتيازها، واسـتعادة الشـعور بالسعادة والهدوء النفسي.

ومع ذكر الأغذية السابقة التي يساعد تناولها على الإحساس بالسعادة، فإن بعض الأغذية الأخرى ينصح بعدم تناولها وبخاصة عندما يتجاوز الشعور بالكسل أو الخمول حده المعتاد. ومن أمثلة ذلك الأغذية الدهنية، لأن الدهون تبتى في المعدة لمدة أطول يتم خلالها تحويل السدم بعيدًا عن المنح والعضلات وغيرها من الأنسجة وبالتالي يصبح الجسم خاملا طوال فترة هضم هذه الدهون والتي قد تصل أحيانا لمدة ٢ ساعات، مما يؤثر سلبيا على مشاعره بالسعادة.

كما ينصح بضرورة تناول وجبة الإفطار، مع مراعاة تناول ثلاث وجبات على الأقل يوميا، للمساعدة على حفظ مستوى سكر الدم متوازنا، وأيضا المحافظة على طاقة الجسم. ويجب تفادى تقليل كمية طعام الوجبة عن حدها المناسب، لأن الجسم بحاجة إلى طاقة أكثر مما قد يعتقد البعض.

ولضرورة المحافظة على توفير الطاقة للجسم، يجب أن تتضمن الوجبات اليومية بعض الأغذية سبهلة التنباول مثل البرتقال والتفاح لأنها تحتوى على مكونات كربوهيدراتية بطيئة الهضم، وبالتالى فهى يمكن أن تعطى للجسم مصدرًا ثابتًا من الوقود الذى يحافظ على استمرار قوة نشاطه وحماسه ومشاعره الجيدة.

كما يجب يوميا تناول غذاء واحد على الأقل غنى بالحديد الذى يساعد على نقل الأوكسـجين إلى أنسجة الجسـم مما يحقق له مشاعر السعادة

البدنية والذهنية والمزاجية. ومن المصادر الغذائية الغنية بالحديد: الكبد واللحوم والبيض والقلب والكلاوى والدواجن والأسماك، والبقول مشل: الفول والعدس والفاصوليا واللوبيا وحمص الشام، والمسمش المجفف (قمر الدين) والزبيب، والسبائخ، والعسل الأسود.

وبالنسبة للمشروبات، يجب تناول ثمانية أكواب من الماء يوميا. فالماء يمكنه المساعدة على تنظيم الشهية ويعمل كعامل منظف للجسم، فيحقق له الحيوية والنشاط والتخلص من الأحاسيس والمشاعر السلبية. وبالرغم من أن القهوة يمكنها زيادة نشاط الجسم في مدة قصيرة، إلا أن هذا النشاط يحدث له بعد ذلك إنخفاض ملحوظ، لذلك يجب عدم الإسراف في تناولها. وكمحاولة لتعويض بعض تأثيرات القهوة، ينصح بتناول كوب من الماء بعدها.

الجانب الآخر من أغذية السعادة:

أثارت فوائد تناول بعض الأغذية في تحقيقها لمشاعر السعادة وبخاصة في الأوقات العصيبة التي يمر بها الفرد يوميا، اهتمام الكثير من الباحثين. ولكن من الناحية السيكولوجية، يرى البعض أن التأثيرات المرغوبة لهذه الأغذية تكون عادة مؤقتة لأنها تعمل فقط على تقليل تركيز النتباه حول الأحداث المزعجة المحيطة بالجسم، وتبعد مشاكلها المسببة للقلق والتوتر عن حيز التفكير لفترة قصيرة. بالإضافة إلى ما أشار إليه البعض من أن أغذية السعادة قد يصبح تناولها مرتبطا دائما بمحاولة

تخفيف التوتر والإجهاد لتحقيق السعادة، مما يجعل تناولها حلا غير صحى وبخاصة عند كثرة الشكوى من الأحاسيس السيئة السلبية.

لذلك يجب ضرورة التفرقة بين الجوع الحقيقى والطبيعى للجسم وبين الجوع الذهني المرتبط فقط برغبة تناول الطعام للتخلص من الأحاسيس والمشاعر السلبية. فإذا ظهرت الرغبة في تناول الطعام بعد فترة قصيرة من تناول الوجبة ولم تجدث المعدة تقلصاتها المعروفة أو تصدر صوتها المميز (بالقرقرة) عند الشعور بالجوع، فالجسم لا يعاني مسن جوع حقيقي، ولكنه يظهر فقط رغبته في تناول أي طعام كمحاولة للتغلب على معاناته من المساعر السلبية. وفي هذه الحالة ينصح بالانتظار عدة دقائق – بدون الإقبال على تناول الطعام – حتى تمر هذه الرغبة، ثم القيام بأي عمل مثل المشي أو الأداء البدني لأي تمرينات رياضية بسيطة، لأنها تتحكم في الحالة المزاجية السلبية للجسم وتحسنها. بالإضافة إلى أن كفاءة الجسم في محاربة التوتر والقلق وتحسنها. بالإضافة إلى أن كفاءة الجسم في محاربة التوتر والقلق تسزداد كلما كان لائقا بدنيا وفي حالة جيدة من الراحة الطبيعية. كما يمكن إجراء محادثة تليفونية مع صديق أو مشاهدة فيلم وغيرها.

وينصَّ أيضا بعدم وضَّع الأُغذَية غير الصحيَّة في أَماكن كثيرة من المنزل، حتى لا تكون متاحة بسهولة للتناول. وعند الشعور بضرورة تناول أغذيَّة بين الوجبات، يمكن اختيار نوعيَّات منخفضة الدهون وقليلة الكالورى مثل الفواكه الطازجة والخضراوات، لتفادى زيادة الوزن والتعرض للسمنة.

٤

أغذية تحارب القلق والاكتئاب!

هل السلبية السيئة التي يتعرض لها الفرد في معيشته اليومية، مثل: الإجهاد والقلق والتوتر والغضب والخوف والحزن وآلام الوحدة، مغيرها من مظاهر القلق الأخرى، الناتجة عن الأحداث الشائعة في الحياة اليومية مثل المساجرات البسيطة، والمساكل الزوجية والصحية والفراغ العاطفي ومشاكل العمل والبطالة والتغيرات المناخية السيئة وغيرها ؟ إن الدراسات الحديثة التي تمت في مجال علاقة الغذاء بالمزاج، تجيب عن هذا التساؤل وتؤكد أن بعض الأغذية لها تأثير يحسن من الحالة المزاجية للجسم وبخاصة في الأوقات العصيبة التي يتعرض لها. فلقد وجد أن تناول أغذية متميزة المذاق مثل الشوكولاتة، يؤدى فلقد وجد أن تناول أغذية متميزة المذاق مثل الشوكولاتة، يؤدى الرضا والارتياح مما يساعد الجسم على تجاوز ما به من أحاسيس سلبية الرضا والارتياح مما يساعد الجسم على تجاوز ما به من أحاسيس سلبية وسيئة. كما أظهرت دراسات بعض الباحثين أن الأغذية السكرية حلوة وسيئة. كما أظهرت دراسات بعض الباحثين أن الأغذية السكرية حلوة

ومع مسساعدة الأغذية للجسسم على تجاوز معاناته من القلق والتوتر

المُذاق، وأيضا الأغذية الدهنية قد تخفف فعلا من حالة القلق.

وغيره من الأحاسبيس السيئة، فإن نظمه الحيوية مجهزة أصلا للتعامل مع هذه المواقف الصعبة. فمن المعروف أنه أثناء الأحداث المجهدة والتى تجعل الجسم متوترا، يزداد إنتاج الغدة فوق الكلوية من هرمونات التوتر والتى منها الكورتيزون وغيره من مركبات جلوكوكورتيكويد التى عند وجودها بتركيزات عالية فإنها تساعد على إعادة الشعور بالهدوء بإغلاقها لنظم استجابة الجسم للإجهاد. إلا أن هذه الهرمونات من ناحية أخرى – تشجع على تكوين الخلايا الدهنية، مما يوضح احتمال ارتباط القلق والتوتر والأحاسيس السيئة بمخاطر الإصابة بالسمنة.

فيتامينات ضد القلق

تشير الدراسات الحديثة إلى أن بعض المكونات الغذائية تساعد على تخلص الجسم من القلق والإجهاد، وتوفر له بعض الراحة خلال الفترات العصيبة السيئة. ومن أهم هذه المكونات مجموعة فيتامينات (ب) المركب بتأثير وظائفها الحيوية على تحويل أغذية الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة، وقيامها بدورها الهام للمحافظة على الأداء الصحيح للجهاز العصبي.

ومن أمثلــة فيتامينــات (ب) الهامة فى هذا المجال: النياســين، والبنتوثينيــك (ب ٣)، والريبوفلافــين (ب ٢)، والثيامــين (ب ١)، و (ب٢) و (ب٢).

ويساعد فيتامين النياسيين الجسم في الحصول علني الطاقة من التمثيل الغذائي لأغذية الكربوهيدرات (النشسويات والسكريات). كما أن النياسين له دور في تنظيم سكر السدم والمحافظة على الأداء المناسب للجهاز العصبي. ومن أهم المصادر الغذائية الغنية بالنياسين: الكبد والكلاوي، والفول السودائي، والأرانب والجبن واللبن والبيض، وأسماك التونة والسالون، والتمر، والبليلة. ويلاحظ أن تقليل ماء طبخ هذه الأغذية يقلل من فقد الفيتامين.

أما فيتامين بنتوثينيك (ب ٣) فهو يشكل جزءا من المساعد الإنزيمى (أ) السدى يلعب دورًا هامًا فى عمليات التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون. وللفيتامين تأثير محفز للغدة فوق الكلوية المنتجة للهرمونات الضرورية لصحة الجلد والأعصاب، كما أنه هام لصحة الجهاز العصبي المركرى. ومسن الأغذيسة الغنيسة بالبنتوثينيسك: الكبيد والكلاوى، والقرنبيسط، والبيسض، واللوبيا الجافسة، والفول السوداني. ويجب تقادى التدخين وتقليل تناول مشروبات الكافيين (مثل: الشاى والقهوة والكولا) حتى تزداد درجة امتصاص الجسم لهذا الفيتامين.

ويقوم فيتامين الريبوفلافين (ب ٢) بتكوين مساعدات الإنزيم التسيم في إتمام المسارات الحيوية للتمثيل الغذائي الخلوى والتي منها تكسير الأحماض الدهنية من أجل الحصول على الطاقة. ومن الأغذية الغنية بهذا الفيتامين: الكبد والقلب والكلاوى والبيض واللبن والزبادى، والفول السوداني، والأرز البني ودقيق القمح الأسمر ومنتجاته والبليلة، والعدس، وخضراوات الجرجير والبقدونس والبطاطا المسلوقة والسبانخ. وينصح بعدم إضافة بيكربونات الصوديوم في طبخ الخضراوات لتفادى فقد الفيتامين منها.

وفيتامين الثيامين (ب ١) ضرورى لتحويل كربوهيدرات الأغذية النشوية والسكرية إلى طاقة، مع قيامه بدور هام فى الأداء الوظيفى للجهاز العصبى. ومن الأغذية الغنية بالثيامين: الكبد والكلاوى، ودقيق القمح الأسمر ومنتجاته والأرز البنى والذرة، والمكسرات، وخضراوات الملوخية والجزر والبسلة، وفواكه البرتقال والبطيخ والكنتالوب. ولزيادة امتصاص الجسم للفيتامين والمحافظة عليه من الفقد ينصح بعدم الإسراف فى تناول الشاى والسكر والأغذية البحرية النمار وأم الخلول).

ويساعد فيتامين (ب ١٢) على بقاء الألياف العصبية معزولة عن بعضها بمحافظته على سلامة النخاع الشوكى. وأهم الأغذية الغنية بغيتامين (ب ١٢): الكبد والقلب والكلاوى والبيض وأسماك الماكريل والتونة والسردين والسالون واللبن الحليب والزبادى. وينصح بعدم الإسراف في تناول مشروبات الكافيين (شاى، قهوة، كولا) لأنها تقلل من امتصاص الجسم للفيتامين.

ويحتاج الجسم إلى فيتامين (ب ٢) لتنشيط إنزيمات التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والبروتينات والدهون، كما أنسه فيتامين ضرورى لتصنيع الموصلات العصبية مثل سيروتونين المهدى وجاما أمينو حمض البيوتيريك الذي يعمل مع فيتاميني النياسين والإينوسيتول (المتوفر في الكبد والقلب، والبرتقال والليمون البلدي، والعسل الأسود، والكسرات) على مقاومة الإحساس بالقلق.

ومن أفضل الأغذية المحتوية على جامنا أمينو بيوتيريك المقاوم للقلق: الكبده والبيض والأسماك، والفول السوداني، كما يتكون جاما أمينو بيوتيريك في الجسم من الجلوتاميك الذي يتحرر من العضلات في حنالات التوتر والإجهاد. ويوجند الجلوتاميك في الجبن الرومي وجبن شيدر واللبن المجفف خال الدسم، وخضراوات السبانخ والبقدونس.

ومن الأغذية الغنية بغيتامين (ب ٢): الكبد والسكلاوى وأسماك الماكريل والسالون والتونة، والموز والبطيخ والشمش المجفف والقراصيا، والفول السوداني، والفاصوليا الجافة، ودقيق القمح الأسمر ومنتجاته. وينصح أيضا بعدم الإسراف في تناول مشروبات الكافيين (شاى، قهوة، كولا) لأنها تقلل من امتصاص الفيتامين في الجسم.

ويمكن حصول الجسم على جميع هذه الفيتامينات السنة الهامة للتخلص من مظاهر القلق والإجهاد (فيتامينات: النياسين، ب٣، ب٢، ب١، ب١٠ ب بح) بتناول الكبد أو الكلاوى. أما تناول البيض فيوفر للجسم أربعة فيتامينات منها ويمكن الحصول على الفيتامينين الآخرين (ب١، ب٢) بتناول الفول السوداني.

وتناول اللبن الحليب والزبادى يوفر للجسم ثلاثة من هذه الفيتامينات ويكتمل الباقى (ب ٣) بتناول الفول السوداني، و (ب ١) بتناول الجزر، و (ب ٦) بتناول الموز.

وتوفر التونة للجسم ثلاثسة فيتامينات منها ويتم اكتمال الباقى بتناول: البرتقال (ب 1)، والبيض (ب ٢ و ب ٣). وهكذا تصبح أهم الأغذية التى توفر احتياجات الجسم من فيتامينات التخلص من القلق والإجهاد: الكبد، والكلاوى، البيض، اللبن الحليب والزبادى، والتونة، مع الفول السودانى، والموز، والبرتقال، والجزر. وبالإضافة إلى فيتامينات القلق، فلقد أشارت بعض الدراسات إلى المدور الهام لمعدن المغنسيوم فى نشاط المخ، لذلك فنقصه فى الجسم قد يسؤدى إلى حالة من التوتر والقلق تتسبب فى السلوك العدوانى والعنف، مما يدعو إلى الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالمغنسيوم (مثل: التمر، الكاكاو، والسمسم، المشمش المجفف «قمر الدين»، التين المجفف، البقول «الفول والعدس واللوبيا وحمص الشام»، والمكسرات، الحبسوب) الذي يعتبر عنصرا غذائيا مهدئا لحالات سرعة الانفعال والعدوانية والنشاط الزائد فى الأطفال.

كما يسساعد المغنسيوم علسى الأداء الوظيفسى الطبيعسى للعضلات وللأعصاب، ويحفظ إيقاع ضربات القلب ثابتا، ويفيد في تقوية العظام. ويدخل المغنسسيوم أيضا في تفاعلات استفادة الجسسم من الطاقة وفي العمليات الحيوية لتصنيع أنواع البروتينات التي يحتاجها الجسم.

ولقد أشارت الدراسات الحديثة إلى عدة نباتات وأعشاب كانت تستخدم منذ قسرون لتخفيف حالات الإجهاد والتوتسر. وتوجد مستحضرات دوائية نباتية من هذه الأعشاب، يعتمد معظمها على مستخلصات من البابونسج (الكاموميل) والجنسنج، وجذور نبات الناردين، والكافا (وقد يعرف بغلفل كاوة ومادته الفعالة المفيدة هي كافالاكتون)، وزهرة الآلام، والشاى الأخضر (ومادته الفعالة المفيدة هسى الحمض الأميني ثيانين ذو التأثير المحقق للاسترخاء والمساعد على النوم).

وفى تجربة تمت في معمل الكيمياء الحيوية للتغذية في شيزوكا باليابان، وجد أن تناول مادة الشاى الأخضر الفعالية ثينين، أدت إلى زيادة تركيز الموصل العصبى دوبامين في المخ ذى التأثيرات العاطفية الإيجابية. كما ظهر أيضا زيادة في مستويات الموصل العصبي جاما أمينوبيوتيريك في المخ والذي أدى إلى الإحساس بالرضا وبالمشاعر الإجابية.

والبرتقال يحارب القلق

مع اختسلاف وتغيير الفصول الجغرافية، يظل البرتقال متوفرا طوال العام بأنواعه المختلفة مثل: البلدى والسكرى وأبو سرة والصيفى وأبو دمسه (وهو الصنف الفنى بالمركب الصحى أنثوسيانين ذى اللون الأحمر والبنفسجى والذى اعتبر من بين المواد الطبيعية التى تفيد ضد بعض الأورام).

وترجع الأهمية الصحية للبرتقال (وغيره من الموالح مثل اليوسسفى والليمسون الحلو والليمون المالح والجريب فسروت) ليس فقط لمحتواها العالى من فيتامين (سسى)، بل أيضا لتواجد مركبات فايتو الفلافونويد بها وهى مركبات طبيعية أشسارت الدراسات الحديثسة إلى تأثيراتها

القاومة لبعض الأورام، والنشطة لجهاز المناعة، والواقية للجسم من بعض المواد السامة والضارة.

وفايتـو الفلافونويد عبارة عن مركبات فينوليــة عديدة يوجد منها أكثر من ٢٠ نوعا من الموالح، من أهمها الفلافانون (وهو مركب رئيسى في البرتقال)، والفلافون (وهو مكون رئيسـى فــى الجريب فروت)، والأنثوســيانين (وهــو المتوفر بكثرة فــى البرتقال أبو دمــه)، وكلها مركبات لها صفات حيوية مفيدة ضد بعض الأورام.

ومن نتائج أحدث دراسات علم التداخلات الغذائية، وجد أن هذه الفوائد الصحية الهامة للبرتقال وغيره من الموالح، يزداد قوة تأثيرها في الجسم، كلما زاد تركيز فيتامين (سي) في هذه الفواكه.

وحيت إن فيتامين (سسى) يعرف باسسم فيتامين الغنداء الطازج، لتواجده بأعلى تركيز كلما كان الغذاء طازجا، فيجب شسراء البرتقال والموالح طازجة، وتناولها دائما وهي على حالتها الطازجة، وبخاصة عصيرها، الذي يجب تقديمه للشسرب عقب عصره مباشرة، وذلك حتى يحصل الجسسم على أقوى تأثير مفيد من مركبات الفايتو الصحية التي أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى طبيعيا في هذه الفواكه.

ويجب تناول الكفاية من البرتقال وعصيره، والموالح الأخرى، لضمان توفير احتياجات الجسم من فيتامين (سي)، وبخاصة للأطفال، والحوامل، والمرضعات، وكبار السن، وذلك بعد أن أظهرت أحدث الدراسات التسى جريت على أكثر من ١٩ ألف شخص في أمريكا، تتراوح أعمارهم ما بين ٦ إلى ٩٠ سنة، فائدة هامة لفيتامين (سي) في حماية الجسم من أضرار التلوث بالرصاص، حيث يقل تركيز الرصاص اللوث في الجسم، كلما زاد تركيز فيتامين (سي) في الدم.

وتزداد أهمية تناول البرتقال وعصيره لأفراد الأسرة، بعد اكتشاف ثلاث فوائد هامة لفيتامين (سي) في هذه الفاكهة، هي تحويله للمكون الغذائي تربتوفان الناتج في الجسم من هضم الأغذية البروتينية إلى الموصل العصبي سيروتونين الهام لتنظيم النوم والتخلص من القلق وتحسين الحالة المزاجية.

أما الفائدة الثانية لفيتامين (سسى) فى البرتقال، فهى تكوينه للموصل العصبى نور أدرينالين، من المكون الغذائى الأمينى تيروزين، وهذا الموصل مركب حيوى وضرورى للتحكم فى حالات الإثارة والقلق التى يتعرض لها الجسم فى المعيشة اليومية.

وبالإضافة إلى ذلك، يعمل فيتامين (سى) فى البرتقال والوالح، على تحويل الكوليسـتيرول فى الجسـم إلى أحماض الصفراء، مما يقلل من مستوى الكوليسـتيرول، وبالتالى فإن نقص فيتامين (سى) فى الجسم، يـؤدى إلى ارتفاع الكوليسـتيرول فى الدم، مما يظهـر فائدة البرتقال وعصيره الطازح، للاحتفاظ بالكوليستيرول فى مجاله المعتاد.

وهكذا تتضح أهمية تقديم الكفايــة من البرتقال الطازج، وعصيره، كأفضل فاكهة متاحة طوال العام لتوفير احتياجات الجســم من فيتامين (سي)، الذى يضمن له التمتع بأفضل حالة صحية ومزاجية أيضا.

بای.. بای.. یا اکتئاب

أظهرت دراسة حديثة نشرت بالمجلة العلمية لطبب النفس البيولوجية لباحث التغذية مايك آدمز، أن أغذية معينة تعتبر أفضل في معالجة الاكتئاب مقارضة بالأدوية المضادة له. ووجدت هذه الدراسات أن المكونات الغذائية من الأحماض الدهنية أوميجا ٣٠٠ والأغذية الغنية بمكون اليوريدين (أحد مكونسات الأحماض النووية ريبونيوكليك)، لها القدرة على خفض أعراض الاكتئاب بدرجة متساوية أو أفضل من ثلاثة أدوية مختلفة مضادة للاكتئاب.

والأغذيسة المفيدة ضد الاكتناب – كما أشارت إليها هذه الدراسسة – تضم نوعياتها الغنية بدهون أوميجا – ٣ التى ترفع مستويات المغ من الموصل العصبى سيروتونين المنظم للحالة المزاجية والمخفض لسرعة التعرض للإثارة والتوتر. وفي مقدمة الأغذيسة الغنية بأوميجا – ٣: بسنور الكتان وزيتها الحار، حيث تحتوى ملعقة الطعام الواحدة من الزيست الحسار على حوالي ٦٠٥ جرامات ونصف أوميجا – ٣، بينما ملعقة طعام واحدة من بنذور الكتان المطحونة بها حوالي ١٠٥ جرام دهون – أوميجا – ٣.

وتلى بذور الكتان وزيتها الحار فى نسبة ما تحتويه من أوميجا-٣، الأسماك الدهنية (ماكريل/ رنجة/ سالمون/ تونة/ سردين) حيث تعطى قطعة متوسطة من أى نوع منها (فى حدود ١٠٠ جرام) حوالى ١ - ٣-٢٠جرام أوميجا - ٣، ثم مكسرات عين الجمل (٢ ملعقة طمام من عين الجمل بها حوالى جرام أوميجا - ٣). وتتواجد أيضا أوميجا - ٣ في الخضراوات الورقية مثل الرجلة، حيث يحتوى الكوب منها (وهي نيئة) على حوالي ١٠٠ ميلليجرام أوميجا - ٣، وهي نفس الكمية التي تتواجد فيما يملأ نصف كوب رجلة مطبوخة. كما تحتوى بعض الأسماك منخفضة الدهون مثل سمك موسى والأسماك القشرية كالجمبرى واللوبستر والكابوريا، على نسبة أقل من أوميجا - ٣ في حدود ١٠٠ - ١٠٠ جرام من هذه الأسماك.

ومن أحدث وسائل تناول الزيت الحار للاستفادة من فوائده المضادة للاكتئاب، خلـط نصف كوب منه مع ثلاث ملاعق عصير ليمون طازج، وثــلاث ملاعق طعام ونصف مساء، و ٢ - ٣ فصوص ثوم، ونصف ملعقة صغيرة ســكر، وملعقة صغيرة مســتردة، وملعقتين من طعام أعشــاب طازجة أو ملعقة طعام أعشاب جافة من أى أنواع مفضلة للمذاق.

ويتم خلط هذه المكونات معا في خلاط حتى الوصول إلى قوام يشبه البيوريمه ويعبأ في عبوة زجاجية محكمة ويحفظ في الثلاجة، ويتم تناوله خلال أسبوع بإضافته إلى الفول المدمس أو السلطة الطازجة أو سلطة الزبادى أو الطحينة أو على مهروس البطاطس الملبوخة أو برشه على المكرونة أو الأرز وغيرهما.

كما يمكن تناول بذور الكتان التى يمشل الزيت الحار فيها حوالى 43٪ من تركيبها. لذلك تقوم بعض الدول الأوروبية بإضافة بذور الكتان إلى بعض أنواع الخبز كوسيلة غذائية لتناول ما تحتويه من ريت حار. غير أن صغر حجم بذور الكتان، يسبب دخولها سليمة

فى الجهاز الهضمى للجسم مما يقلل من فائدتها الصحية. لذلك يجب طحن بذور الكتان فى خلاط مناسب قبل تناولها لزيادة قابليتها للهضم وبالتالى زيادة استفادة الجسم منها.

ويجب مراعاة أن بذور الكتان تتعرض للتزنخ سريعا بمجرد طحنها لهذا ينصبح بوضعها في الثلاجة أو الفريزر عقب الطحن. وحيث إن ببذور الكتان تمتص حوالي ٥ – ٦ مرات قدر وزنها ماء فيجب شبرب الكثير من السبوائل عند تناولها مطحونة وبذور الكتان الطحونة يمكن تناولها برشبها على السلطة أو على بعض الحبوب المطبوخة في نهاية الطبخ لأن أليافها الذائبة سوف تجعل سائل الطبخ سميكا جدًا.

ومن الأغذية الأخرى المضادة للاكتئاب التى تضمنتها هذه الدراسة: المولاس وهو السائل السكرى البنى السميك الذى يتخلف أثناء إنتاج السكر الأبيض. ويحتوى المولاس على أكثر من ٩٨٪ من مغذيات نبات القصب أو البنجر المستخدمين فى تصنيع السكر، حيث يحتوى على الفيتامينات والمعادن ومكونات عديدة منها اليوريدين المضاد للاكتئاب. وهكذا يتضح ارتفاع القيمة الغذائية للمولاس الذى يفصل من السكر الأبيض الذى يخلو بالتالى من أية مغذيات ماعدا السكر المكرر.

راحة أعصابك في الليمون

يتميز مشسروب عصير الليمون البلدى الطبيعى بفوائد صحية هامة ، منها التغلب على الشعور بالعطش ومقاومة السموم والمواد الضارة داخل الجسم وتطهيره من الميكروبات الضارة التي يكثر انتشارها في الصيف. كما يخفف عصير الليمون من شدة حسالات الصداع والإجهاد والإرهاق ·

التي تنتج عن ارتفاع حرارة الجو.

ويساً عد عصير الليمون على فتح الشهية لتناول الطعام، والتى تقل عسادة فى الجو الحار، كما يعمل محتوى الليمسون من الأملاح المعدنية ذات التأثسير القلوى على التخلص من الحموضة الزائدة فى الدم، والتى قد ترتبط بزيادة التوتر وسرعة الغضب وسهولة الانفعال.

لقد اكتشف حديثا، وجود مواد فايتو صحية وعلاجية فى الليمون، لها تأثير مضاد لبعض الأورام، منها إيروسيترون وهيسبريدين وهما من نوعية الفلافون الذى ينتمى لمجموعة فايتو الفلافونويد. ومن الثير للانتباه أنه فى وجود حمض الأسكوربيك (فيتامين سي)، فإن التأثير الصحى المفيد لفايتو الفلافونويد المضاد للأورام يزداد بنسبة ١٠٠٠٪، وهو ما يوضح تزايد الفائدة الصحية للفلافونويد الموجود فى الليمون وغيره من فاكهة الموالح. وقد يرجع هذا التداخل المفيد لفيتامين (سي) الليمون، إلى تأثيره الحافظ على نشاط فايتو الفلافونويد، والذى يحميه من الأكسدة.

وبالإضافة إلى فايتو الفلافونويد الفعال، تحتوى ثمار الليمون على مجموعة أخرى من المكونات الصحية العلاجية تعرف باسم فايتو الليمونويد منها الليمونن والنوميلين والتى تزيد من نشاط إنزيم الجلوتاثيون في الجسم، وهو المسئول أساسا عن إزالة سمية المواد الضارة التى قد تؤدى إلى تكوين بعض الأورام. وفايتو الليمونن والنوميلين لها طعم مر، وتتواجد في بذور الليمون، وفي فصوص الثمرة مما يكسبها طعمها المر.

ويتواجد فايتـو الكاروتينويد في القشـرة الخارجية لثمار الليمون فيكسـبها لونهـا الميز، كما يوجـد بها الغدد الغنيــة بزيت الليمون العطرى ومكونها الرئيسسى هو فايتوالليمونسين المقاوم لبعض الأورام، والمنشط لأنزيم تنقية الجسم من سمية المواد الضارة. كما يحتوى الزيت علسى فايتو فعالة أخرى من مجموعة التيربين منها مينثول وسسينيول ونيروليدول وكلها مضادة لبعض الأورام.

وتتميز مكونات زيت قشسرة الليمون برائحة عطرية تنشسط الشعور بالتنبسه واليقظة مما يعمسل على تقوية الذاكرة وارتفساع الذكاء، وهي فائدة صحية هامة تضاف لعصير الليمون الطازج.

وبالإضافية إلى منا تحتويه ثمرة الليمون البلدى من مكونات صحية مفيسدة في عصيرها وبذورها وقشرتها الخارجية، فإن طبقة قشرتها الداخلية البيضاء السميكة غنية بألياف البكتين والهيمي سلولوز، والتي تقلل من معدل امتصاص الجلوكوز في الجنسم مما يفيد مرضى السكر، وتخفض أيضًا من مستوى الكوليستيرول وهو ما يفيد مرضى القلب.

ولتسد أضيفست حديثا فانسدة صحيسة لفيتامين (سسى)، المتوفر فى الليمون، وهى تأثيره المانع لتكوين بعض محدثات الأورام فى الجسسم، فضلا عن عمله كمضاد قوى للأكسدة الضارة بالصحة.

وحتى يمكن للجسم الاستفادة من كل هذه الفوائد الصحية لليمون، يجب إعداد مشروب عصيره بطريقة تسمح باستخلاص مكوناته الفعالة الموجودة في القشرة والعصير والبذور، وذلك باستخدام الخلاط. ويجب تقبل ظهسور بعض الرارة في منذاق هذا العصير، والناتجة أصلا من تكسير بذور الليمسون، لأن هذه المسرارة تعنى وجسود مكوناتها المرة المعالة بكل فوائدها الصحية العلاجية.

ولزيادة فائدة مشروب عصير الليمون وبخاصة في الجو الحار، يفضل خلطه مع مستخلص النعناع الأخضر الذي يكسبه مذاقا مميزا ولونا أخضر محببًا. ويعتبر مشروب الليمون بالنعناع، هو أحسسن وسيلة غذائية لتناول النعناع كمشروب مثلج، وليس ساخنا على صورته المنفردة أو مع الشاى وهو المعروف والمعتاد في مصر والعالم.

ويتميز النعناع، وهو من النباتات الشعبية المشهورة في مصر وفي العالم، باحتوائه على زيت عطرى غنى بمكونات فايتو تفيد في تهدئة الجسم، وتنقية جهازه التنفسي والهضمي، والتخلص من الاضطرابات الهضمية ومشاكلها التي تكثر عادة في فصل الصيف.

ويتم إعداد المشروب المثلج لليمون بالنعناع، بتحضير مشروب عصير ثمرة الليمون بقشرتها وبنورها في الخلاط، ثم يضرب منفردًا في الخلاط، ثم يضرب منفردًا في الخلاط بعض عيدان من النعناع الأخضر مع قليسل من الماء المثلج، ويتم تصفية مستخلص النعناع الناتج. ويخلط الليمون بالنعناع، حيث يُملأ ثلاثة أرباع الكوب بمشروب عصير الليمون، ثم يكمل بقية الكوب بمستخلص النعناع المضى، فيصبح مشروبا متكاملا طبيعيا مثلجا، بلونه الأخضر، وبمذاقه المنعش، وبرائحته الطيبة، محتويا على كل المواد الفعالة التي أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى في الليمون والنعناع لصحة الإنسان والمحافظة على هدوئه وسلامة أعصابه.

الملابس.. غذاء وعلاج ومزاج:

من أحدث الابتكارات الغذائية والعلاجية في العالم، الدعوة إلى ارتداء الفيتامينات والمعادن والمكونات المغذية في صورة ملابس يحصل

منها الجسم على هذه المغنيات. ولقد قامت بالفعل إحدى الشركات اليابانية بإنتاج ملابس مشربة بالفيتامينات، وبدأت بفيتامين (سى) الضرورى لتحويل مكونات الأغنيسة من التربتوفسان والتيروزين إلى موصلات السعادة: سيروتونين ونور آدرينالين. ويتوفر الآن قمصان بفيتامين (سسى) وملابس داخلية بفيتامينات أخرى لها أهمية صحية ومزاجية للجسم. وتخطط الشركة لتكرار هذا الإنتاج من الملابس في صور متعددة تحتوى على نوعيات من العناصر الغذائية.

ومـن المثير للانتبـاه، أن فكرة إنتاج ملابس بالفيتامينات سـبق أن قدمها الراحل أبو السـعود الإبيارى منذ أكثر من ٤٠ عاما في قصة فيلم الفانوس السحرى لإسماعيل يس وعبد السلام النابلسي.

ويعتمد الأساس العلمي لفكرة ملابس الفيتامينات على تصنيعها من ألياف معينة تحتوى على مادة كيميائية مناسبة وصحية، وعند تلامسها مع جلد الجسم تتأثر بحرارته وتستجيب لها فتنشط وبذلك يسهل امتصاصها لتتحول داخل الجسم إلى فيتامين. ويوضح ذلك ضرورة أن يحدث تلامس مباشر ما بين ملابس الفيتامينات وجلد الجسم المرتدى لهذه الملابس، ليتم امتصاص ما بها من فيتامينات وتقوم بتأثيراتها الصحية والمزاجية.

ومن الطبيعى أنـه يتم اختيار نوعية المواد الكيميائية المسربة في ألياف الملابس بحيث يستمر مفعولها في إمداد الجسم بالفيتامين على مدى حوالى ٣٠ مرة من غسل هذه الملابس.

ولقد واصلت الشركات اليابانية نشاطها فى هذا المجال وتمكنت من إنتاج ملابس صيفية ورياضية بها مكونات غذائية أخرى تعمل على امتصاص حرارة الجسم والعرق وترطب الجلد وذلك نتيجة لما تحققه من تأثيرات تحفظ توازن درجة حموضة الجلد مع التحكم فى درجة الحرارة، وهو ما يحقق للجسم التخلص من مظاهر الإجهاد والتوتر الماحبة لحرارة الصيف.

ولقد ذكرت مؤخرا المجلة العلمية (التغذية اليوم) بعض أمثلة من المغذيات التى تم استخدامها فى هذه الملابس الصيفية والرياضية، ومنها مادة الزيليتول وهى نوع من السكريات يوجد فى الكثير من الفواكه والخضراوات، كما أنه يتكون كمادة وسيطة فى الجسم خلال تفاعلات التمثيل الغذائي. ونظرا لأن الزيليتول لا يسبب تسوس الأسنان، فيستخدم فى التصنيع الغذائي لتحلية اللبان والكثير من الحلويات والمخبوزات، كما أنه يدخل أيضا فى منتجات أغذية مرضى السكر وأغذية الريجيم.

وبالإضافة إلى الفائدة الغذائية والمزاجية لملابس الفيتامينات، فلقد بدأ مركز هوينشتاين الألماني للأبحاث الطبية في دراسة إنتاج ملابس مشبعة بالعقاقير التي يمكنها علاج بعض الأمراض والمساعدة على شفائها. ويمجرد ارتداء المريض لهذه الملابس وملامستها لجلد جسمه، يبدأ عمل العقاقير المشبعة بها.

وتتضمن خطة إنتاج هذه الملابس — والتى وصفها المركز الطبى الألمانى بالملابس الذكية العلاجية — بعيض القمصان لمقاومة الصداع، وجوارب لمكافحة فطريات القدم، وأخرى مشبعة بالفيتامينات، وملابس داخلية للذين يعانون من التهابات جلدية.

ومسع التقدم والتطور المستمر في هذه الابتسكارات، ومهما احتوت هسذه الملابس الذكيسة على مكونات غذائية لأغسراض صحية أو مزاجية أو علاجية، فلن تغنى – بالطبع – عن تناول الأغذية الطبيعية التي أوجد فيها الخالق العظيم سبحانه وتعالى كل ما يحتاجه الجسم البشرى من مركبات فعالة ضرورية له في جميع أحواله الصحية والمرضية.

من أجل السعادة.. حافظ على شبابك ا

يحتاج التمتع الدائم بمشاعر الحسب والسعادة إلى المحافظة على يحتاج على حيوية وشباب خلايا الجسم وتأخير مظاهر الشيخوخة

بأمراضهسا المختلفة. ويتحقق ذلسك – غذائيا – بتفادى تأثير ما يعرف بالشقوق الحرة، مع حماية الجسم من الملوثات وبقايا المبيدات والرصاص وميكروبات البكتيريا والفيروسات وغيرها.

أغذية ضد شقوق الشيخوخة

ينتج في الجسم، ما يعرف بالشقوق الحرة، وهي جزيئات تتحرك بسسرعة في جميع الاتجاهات، فتصطدم مع خلايا الجسسم، ويحدث عسن كل تصادم ما يعرف بالأكسسدة، التي تؤدى إلى أضرار تأكسسدية لأغشية الخلايا، وما تحتويه من مكونات دهنية هامة حيوية، وأيضا تضر بأهم مكون في نواة الخلايا والمسئول عن صفاتها الوراثية، وهو الحمض النووى.

وإذا أحدثت الشسقوق الحرة هذه الأضرار فسى جدر الأوعية الدموية ، فإنها تسبب الإصابة بتصلب الشرايين ، أما حدوثها في الجلد ، فيؤدى إلى شيخوخته البكرة، وأيضا فإن حدوثها فى المخ يعرضه لظاهر الشيخوخة المبكرة، وحدوثها فى الدهون غير المسبعة المتواجدة فى أغشية الخلايا يضر بهذه الأغشية فتقل كفاءة المناعة ويتعرض الجسم للأمراض، كما يرتبط حدوثها فى الخلايا المختلفة بمخاطر الإصابة بالأورام.

وتتكون هذه الشقوق الحرة الضارة في الجسم، نتيجة لتعرضه لبعض نوعيات من الأشعة الكهرومغناطيسية (مثل أشعة جاما)، أو يتوم الجسم ذات بإنتاجها من أحداث كيميائية حيوية لا يمكن تفاديها، أو كجسزه من نظم حيوية للدفاع عن نفسه، أو كمنتجات ثانوية لبعض العمليات الحيوية التي تتم داخله.

كما يؤدى تعرض الجسم للجروح والأمسراض، وللملوثات البيئية مثل التدخين، والهواء الملوث، والمبيدات الحشسرية، إلى زيادة تكوينه للشقوق الحرة الضارة بصحته.

ومسع ضرورة التخلص بقدر الإمسكان، من جميع العوامل السابق ذكرها، لتقليل تكوين الجسسم للشسقوق الحرة الضارة بصحته وبشباب وحيوية خلاياه، يجب الاهتمام بتناول بعض الأغذية المحتوية طبيعيا على مكونات مضادة لهذه الشقوق الحرة، مما يحمى الجسم من تأثيراتها الضارة، ويقاوم سرعة ظهور الشيخوخة ومظاهرها المرتبطة بها.

ومن أهم هُذه المكونات الغذائية، التي لها فعل مضاد لتأثيرات الشـقوق الحرة الضارة، ألفا - توكوفيرول (وهو أهم مركبات فيتامين هـــ)، وفيتامين (الذي

يتحـول فى الجسـم إلى فيتامـين أ)، ومكونات فينوليــة من مجموعة فايتوفلافونويد. وتتواجد هذه الكونات المؤخرة لظاهر الشـيخوخة فى الأغذية التالية:

- ١ الأغذيــة الغنية بفيتامين (هـ): وتضم الفول السودانى، وكبد الدجاج، وأسماك الماكريل والسالون، والبندور والحبوب الزيتية مثل السمسم، وغباد الشمس، والذرة (مسلوق ومشوى)، والقمح (بليلة ونابت)، وغيرها من الحبوب الكاملة، والمكسرات.
- الأغذية الغنية بفيتامين (سسى): ومن أمثلتها الأغذية الطازجة
 كالبرتقال وعصيره، والليمون، والطماطم، والفلفل الأخضر،
 والفراولة، والبطيخ، والكنتالوب، والمانجو، والجرجير،
 والبقدونس.
 - ٣ الأُغذية الغنية بفيتامين (أ): ومنها الكبد، والبيض، واللبن.
- الأغذيـة الغنيـة بفايتو بيتاكاروتين: ومنهـا الجزر البرتقالى
 الغامق، والمانجو، والمشمش، والكنتالوب، واللوخية، والسبانخ،
 والرجلة، والخبيزة، والبطاطا الصفراء.
- الأغذية الغنية بالسيلينيوم المضاد للأكسدة: ومنها البيض،
 (وبخاصة صفاره)، والشوم، والأسماك، والبصل الطازج،
 والبرتقال، والعدس، وزيت الزيتون.
- ٦ الأغذية الغنية بالجلوتاثيون المضاد للأكسدة: ومنها البطيخ،
 والبرتقال، والفراولة، والخوخ، والبامية، والبطاطس، والرجلة.

- ٧ الأغذية والمشروبات الغنية بمكونات أخرى مضادة للأكسدة:
 - السمسم، وزيته، لاحتوائه على فايتو الليجنان.
- الطماطم الحميراء الداكِئة ومنتجاتها هثل الصامية ، الاحتوائها على الليكوبين.
 - Q الكريب والقريبيط بمحتواهما من فابتو سلفورافان.
- الفراولة والرمان والعنب المون الأحمر والأسود، بمحتهاها من فايتوالإيلاجيك.
- الشباق الأخضر والأسمر بمحتواهما من فابتوالفينولات.
 العديدة.
 - ٨ = التوابل والأعشاب الغنية بعضادات الأكسدة:
- أوراق الربحان؛ بإضافتها إلى الشهربة؛ ومشروب عصير الليمون بالربحان؛ والشاع بالربحان؛ واستخدامها في تتبيل
 اللحوم والأسماك.
- الزعيقر، المردقيوش، وحما الليان، والكهون، والحمهان، والحمهان، والجمهان، والشمر، والساح (الريمية). بإضافة أوراقها الطائحة أو المجمعة إلى السلطة، والجين الأبسطي، والفول الدسيم، والبيض، والطحينة، والطمعية، وبعض الخدوزات، واستخدامها في تتبيل اللحوم والأسماك والدواجن وغيرها من الأغذية الملبوخة.
- الزنجبيسل باحتوافه على جنجيرول، ويتم تفاوله على صورة مشروب ساخن، ويمكن تحليته بعسسل النحل، وأيضا تفاوله

باللــبن لتلطيف حدة مذاقه الحار والحريــف. كما يفضل إضافة الزنجبيل إلى القرفة في مشروب واحد.

.. وأغذية ضد سرعة الشيخوخة

التفذيــة الصحيــة للمحافظة علــى الحيوية والشـباب، تدخل الآن عصرهـا الذهبى باكتشـاف مكونسات جديدة فى الأغذية تعرف باسـم الفايتــو. ومركبــات الفايتو الغذائيــة أوجدها الخالق العظيم سـبحانه وتعــالى لتحدث تأثيرات بيولوجية فعالة داخل الجسـم تقى من أمراض كثيرة بل وتسهم أيضا فى علاجها، مما يحافظ على الحيوية والشباب.

ومكونات الفايتو الغذائية العلاجية ليست بفيتامينات ولا معادن ولا تعطى طاقسة ولا تعتبر مغذيات، ومن أمثلتها: الكاروتينويد، والفلافونويد، والجلوكوسسينولات، والفينولات، والتيربين، والليمونويد وغيرها. وبعد أن كان الاهتمام موجها فقط لأغذية الفيتامينات والمعادن خلال سنوات القرن العشرين، أصبح من الضرورى لكبار السكن ولن يريد المحافظة على شباب خلايا جسمه، تناول أغذية الفايتو الملاجية.

ومن الخطأ مقارنة فوائد أغذية الفايتو بأغذية الفيتامينات والمعادن لتكامسل وظائفهما الحيويية ، ممنا يعنى ضرورة تناولهمنا معا خلال الوجبات اليومية. ويمكن إيضاح ذلك التكامل من خلال النظام الغذائي التسالى الذي يحمى الجسنم من أضسرار الملوثات والمبيندات والرصاص والميكروبات وفيرها من مسببات سرعة ظهور شيخوخته:

- أولا تناول أغذية الفايتو الفعالة التى تزيد من نشاط التفاعلات الإنزيمية المسئولة عن تنقية الجسم من اللوثات والواد الضارة والسموم، ومن أمثلة هذه الأغذية:
- ١ الكرنب والبروكلى والقرنبيط واللفت المحتوية على فايتو سلفورافان المنشط للجين الذى يزيد من إنتاج الكبد للانزيمات التبى تزيل الملوثات من الجسم. كما ينتج عن تناول هذه الأغذية فايتو إندول كاربينول المنشط لإنزيمات الجلوتاثيون القاومة للملوثات.
- ٢ الجزر والكرفس والبقدونس والكسبرة الغنية بفايتوفثاليد،
 والبرتقال وعصيره الطازج الغنى بفايتوليمونويد وفلافونويد
 وكلها تنشط إنزيمات مقاومة التلوث.
- ٣ البصل والثوم المحتويان على فايتو آليل سلفيد الذى يتحول
 فــى الكبد إلى ثنائي آليل سلفون الثبط للإنزيــم الذى يظهر
 أضرار الملوثات في الجسم. كما أن البصل والثوم بهما فايتو
 آليسين المضاد للميكروبات الضارة المحدثة للأمراض.
- ثانيـــا تناول أغنية المعادن المنشـطة لإنزيمــات مقاومة التلوث في الجسم والمخفضة لامتصاص الملوثات، ومن أمثلة هذه الأغذية:
- ١ العدس والقـول المدمس والبيض والزيـادى والبطاطا الصفراء
 والفول السودائي الغنية بمعادن النحاس والسيلينيوم والحديد

والمنجنيز والزنك المنشطة لإنزيمات الجسم التي تقاوم ما ينتج عن الملوثات من شقوق حرة ضارة بجميع الخلايا والأنسجة.

٢ - البليلة باللبن والسمسم، والعسل الأسود بالطحينة، والسبانخ
 المطبوخة بالحمص، والتين المجفف لاحتوائها على معادن
 الكالسيوم والحديد والفوسفور والزنك التى تقلل من امتصاص
 الجسم للرصاص الضار جدا بصحته.

ثالثا - تناول أُغذية الفيتامينات المضادة للأكسدة والمقاومة لتلوث الهواء:

ومن أمثلتها الطماطم والبرتقال والجزر والسبانخ والكبد وأسماك الماكريل والسسالمون والفول السودائي والبليلة باللبن والسمسم لاحتوائها على مجموعة فيتامينات (سسى) وبيتاكاروتين و (أ) و (هـ) المضادة للأكسدة والمقاومة للوثات الهواء.

رابعًــا - تناول أغذية الفايتو المضادة للميكروبات، ومن أمثلة هذه الأغذية:

١ - توابسل الكركم الغنى بفايتو كيوركيومين، والمستردة الغنية بفايتو جلوكوسينولات الواقية من الفطر والبكتريا، والزعتر الغنسى بالثيمول وفايتوكار فاكرول المبيد القوى للميكروبات الضارة. ويتم تناول هذه التوابل مع الجبن الأبيض والطحينة والبيض والأغذية المطبوخة بهما مثل العدس بالكركم والأرز بالكركم والكرونة بالكركم.

- ٢ السمسم الغنى بغايتو الليجنان المضاد للغيروسات ويمكن تناوله فى المنتجات المضاف إليها بكثرة مثل الخبز بالسمسم والطعمية بالسمسم ومشروب القرفة بالسمسم والدقة بالسمسم والتمسر المعامل بقليل من الحرارة ليصبح من السمهل تغطيته بكمية وافرة من السمسم.
- ٣ العرقسوس المحتوى على فايتو السابونين المضاد لفيروسات سارس ونقص المناعة والتهابات الكبد وغيرهسا. ويجب الاعتدال في تناوله وإضافة كمية كبيرة من السمسم عليه لتنسادي تأثيره عليي رفع الضغط منع تناول المنوز والطماطم والجنزر ليتداخل مكونها من معدن البوتاسيوم فيقلل من مخاطر ارتفاع الضغط.

خامسًا - تجنب بدع الريجيم الخاطئة:

يجب تفادى بدع الريجيم الخاطئة لأنها لا توفر الطاقة والمغذيات الضرورية لنشاط إنزيمات الجسم المقاومة للتلوث. فالامتناع مثلا عن تناول البطاطس يحرم الجسم من مكونها الجلوتاثيون وهو أسساس نظم الأكسدة والاختزال المطهرة للجسم من الملوثات والمواد الضارة.

سادسًا - اتباع الأساليب الصحية في المعيشة اليومية:

١ - يجب اتباع أساليب المعيشة التي تحمى الجسم من التعرض للرصاص مثل تجنب استخدام حنفية الماء الساخن في الطبخ أو فيي إعداد المسروبات لأنه قد يوجد بها نسبة عالية من الرصاص. كما يجب صباحا عند أول فتح لحنفية الماء في

المنسزل أن تترك مفتوحة نصف دقيقة فقط لتصريف الماء الذى كان مخزونسا طوال الليل في المواسسير والمحتمل أن يكون به نسسبة عالية مسن الرصساص. ويفضل عدم اسستخدام الأكواب الخزفية الكبيرة (الج) في شسرب الشاي والقبوة لأن بعضها قد يتسرب هذه الرصاص.

 اتباع شروط النظافة التامة في النزل لإزالة التراب وعدم تعرض
 أي طعام أو شيراب للتلوث به؛ لأن التراب هو وسيلة حمل ونقل الرصاص من مناطق التلوث الخارجية البعيدة إلى داخل النزل.

أغذية لتنقية الجسم من السموم:

يتُعرِض الجسم إلى سموم كثيرة تُسحب الضرر لتركيب أو لوظائف خلاياه وأنسجته، وقد تكون البيئة هي معدر لهذه السموم (مثل السحوائر، والمبيئات، والمعادن الثقيلة كالزئبق، والحواد الصناعية المنافة للأغذية كالألوان ومكسبات الطعم والرائحة والواد الحافظة، والأدوية). كما أن الجسم يقوم أثناء أداء وظائمه العادية بتكوين منتجات ثانوية بمكن أن يكون لها أيضا تأثيرات سامة، إذا لم يقم منتجاداتها.

وتعتبر الواد الصناعية الضافة للأغذية ؛ والذيسات ؛ والميدات الحشرية ، ومبيدات الحشائض ؛ من أهم مصادر السواد الضارة في المعيشة اليومية للإنسان. كما أن هناك نوعية أخرى من السموم تنتجها المكتيريا في الجهاز المضمي داخل الجسم ، حيث يقوم بامتصاصها فتسبب اختلالا ملموسًا في وظائفه.

وعادة ما يقوم الجسم بإزالة السموم وتصفيتها منه عن طريق تنشيط المسارات الحيوية التى تعمل على طردها والتخلص منها خلال الجلد بواسطة العرق، وعن طريق الجهاز الرئوى (الرئتين) الذى يطرد ثانى أكسيد الكربون وغيره من المواد السامة، وبواسطة الكلى التى تفرز البول وتطرد فيه اليوريا، ومن خلال الأمعاء التى تخرج المخلفات الآدمية وتطرد فيها المواد السامة ومكونات العقوئة والبكتيريا.

وهكذا فإن إزالة السموم من الجسم هى عملية حيوية تحدث داخله بصورة مستمرة. فعند دخول أى مادة ضارة إلى الجسم مثل دخان السيجارة أو الملوثات أو المبيدات أو حتى الأدوية، فإنه يقوم بالتخلص منها إما مباشرة بمعادلتها وإما بإفرازها في البول والمخلفات الآدمية بعد أن تتحول بواسطة الكبد إلى مواد أقل سمية، وإما يتم التخلص منها بدرجة أقل بإفرازها من خلال الرئة والجلد. وبذلك يعتبر الكبد والأمعاء الدقيقة والكلى من الأعضاء الأساسية لإزالة سمية المواد الضارة في الجسم، مع بعض المساعدة من الرئتين والجلد.

ومسع زيادة التعسرض للمواد الضارة فى وسسائل المعيشسة اليومية، أو عندما لا يقدر الجسسم على طرد السسموم، فإنهسا تتراكم داخله فى أنسسجته وبخاصة فى مخازن دهونه، محدثة حالة الإجهاد والارتباك فى قدرة الجسم على إزالة سمومها، فتظهر أضرارها على صحته بصور متعددة قد يكون أبسطها تكرار الإصابة بالبرد، أو الشعور بالتعب، أو ضعف حيوية الجلد، أو سوء رائحة القم، أو الصداع، أو الشكوى من أعراض مرضية بعد تناول الدهون وأغذية أخرى.

ويمكن التخلص من هذه الأعراض باتباع نظام غذائى صحى يعمل على تنقية الجسم من هذه السموم وإزالة تأثيراتها الضارة التى تظهر على صورة الأعراض والمساكل المرضية السابق ذكرها. كما يفيد هذا النظام فى تحسين حيوية الجسم وبخاصة الجلد، وزيادة قوة الجسم وقدرته على التحمل، وتحقيق درجة هضم أفضل، مع تقليل أعراض الشكوى من الحساسية، وطرد الزيادة المؤقته من الماء، وخفض التوتر والإجهاد على جهاز المناعة، وزيادة الصفاء الذهنى والتركيز، مع الشعور بالراحة والهدوء.

ويعتمد هذا النظام في طرد السـموم من الجسم على القواعد الغذائية والصحية المتكاملة التالية:

أولا: الوجبات النباتية:

يجـب الإكثار من تنـاول الوجبات النباتية التي تتكون أساسـا من الخضـراوات الطازجة والفواكه الطازجة، والحبـوب الكاملة والبقول والكسرات والبذور.

ثانيا: الأغذية الخضراء:

يجب الاهتمام بتناول الأغذية الكاملة الخضراء لتأثيرها المنظف للجسم الذى يزيل منه السموم، وعلى قمة هذه الأغذية الخضراء: مادة سبيرولينا ومصدرها الطحالب وهي غنية بالبروتين، والطحلب الأخضر المزرق كلامات، وغيرها.

ومع احتسواء هذه الأغذيسة على المغذيسات والغيتامينسات والمعادن والبروتبنسات والإنزيمسات الضروريسة، فإنهسا تحتسوى أيضسا على الكلوروفيل بتأثيراته المطهرة للجسم،

ألثًا: العصادر الطبيعية:

يحبب الاهتمام بكثرة تناول العصائس الطبيعية الخام للخضراوات والفواكسه لأنها تزيد من قدرة أعضاء الجسسم المزيلة للتلوث (وبخاصة الرئتين والكبد والكلى والجلد) فيرتفع مستوى تنقيقه وتنظيفه نقيجة لسرعة طرد مخلفات عملياته الحيوية والسموم.

وهـده العصائـر غنيـة بالفيتامينات والمسادن والعناصـر النادرة والإنزيمـات والسـكريات الطبيعيـة، وهي عادة لا تحتـاج إلى هضم، ومعظم مغذياتها الحيوية تمتص مباشرة في الدورة الدموية.

كُمسًا أَنْ العَمَائِرِ الْخَامِ تَكَوِنُ غَنْيةَ جَدَا بَالْعِنَاصُرِ القَلْوِيَةَ التَّى تَعَادِلَ مَيْزَانَ حَمُوضَة وقلوية الدم والأنسجة؛ وهو الميزانُ الذي تتجه حموضته للارتفاع عند اختلاك عجة الجسم. وتعمل معادن العصائر الخام وبخاصة الكالسيوم والبيليكون على إعادة القوازن الحيوى والمعدني في الأنسجة والخلايا مما يمنع بالقالى من سرعة شيخوختها.

رابعا: الوجبات القلوية

يجب الاهتمام بتناول الوجبات القلوية لإزالة سموم الجسسم وتنقية أنسجته من مخلفات هضم البروتينات والخلفات الحامضية، كما تساعد على خفض وزنه وزيادة حيويته. ويجب فى هذه الوجبات الابتعاد عن الأغذية المكونة للأحماض وتناول فقط الخضراوات بصورة أساسية.

خامسا: أغذية إزالة السموم

يجب تنساول الأغذية الغنية بمكونات إزالة سموم الجسم مثل: الجلوتاثيون المضاد للأكسدة (يوجد في البطيسخ والبرتقال والفراولة والخوخ والبامية والبطاطس والرجلة)، وفيتامين (سي) الذي يزيد من مستويات الجلوتاثيون الهام (الأغذية الطازجة هي الغنية بفيتامين سسى مثسل: البرتقال وعصيره والليصون والطماطم والغلفسل الأخضر والفراولة والبطيسخ والكنتالوب والمانجو والجرجير والبقدونس). ويلاحظ أن التمرض لبعض السموم مثل الرصاص أو البنزين سوف يزيد من استهلاك الجسم لفيتامين (سي)، مما يوضح أهمية تناول الأغذية الغنية به للتخلص من أضرار السموم.

ومسن المكونسات الغذائية الأخسرى الهامة في إزالة سموم الجسم: الأليساف الذائبة في الماء وهسى تضم الصموغ والبكتسين وتتواجد بكثرة في الفواكه (وبخاصة التفاح والبرتقسال وغيره من فواكه الموالح الأخرى والموز)، وفي الخضراوات (وبخاصة الجزر والبطاطس)، وفي الحبوب (وبخاصة الفاصوليا الجافة).

سادسًا؛ أعشاب إزالة السموم

يجب تناول الأعشساب التي تنشط إزالة السموم والمواد الضارة على المستوى الخلوى (أي من خلايا الجسسم)، وبخاصة أنواعها المنشسطة

للكبد والمدرة للبول مثل حصا اللبان والزنجبيل والقرنفل والفلفل الحلو والفلفل الأسود والثوم والريحان والشمر، وأيضا زيوتها العطرية.

وتوجد خلطسات تجارية من بعض الأعشساب المحضرة على صسورة شساى لتنقية الجسسم من السسموم، وتضم أنواعا من الأعشساب الغذائيسة: الزنجبيسل، والنعنساع الفلفلسي، والقرنفسل، والكاموميل (البابونج) وغيرها.

سابعًا: زيوت عطرية لإزالة السموم

يجب تناول بعض الزيوت العطرية التى لها تأثيرات مطهرة ومدرة للبسول ومقاومة للإصابة بالعدوى ومنشطة للسدورة الدموية، وكلها صفات تساعد على إزالة السموم من الجسم. والزيوت العطرية للبرتقال والزعتر وحصا اللبان واللافندر والشاى وخشب الورد والعرعر من أمثلة الزيسوت المفيدة في هذه الحالة. ويتم تناول قطسرات من هذه الزيوت العطرية بإضافتها إلى الماء أو المشروبات المختلفة.

ثامنًا: أغذية لنظافة الجسم الداخلية

يجب المحافظة على نظافة الجسم لحمايته من التعرض للإصابة بالأمراض. وهذه النظافة المطلوبة ليست فقط خارجية باستخدام الماء والاستحمام به، ولكنها أيضا داخلية وتتم بالنظم الغذائية المناسبة لها.

ومفهوم نظافة الجسم الداخلية ليسس جديدًا، بـل معروفا علميا منذ بداية سنوات القرن العشرين، حيث بدأ تطبيقه كأسلوب علاجي لتنظيف القولون بالماء، ثم تناول الأغذية الحية الطبيعية. وكما يقول الدكتبور الأمريكي بيرنارد جينسين، فان أكثر من ٩٠٪ من الأمراض المعتادة تنشأ عادة من مشاكل الجهاز الهضمي غير الصحى. ويرجع ذلك لأن أنسجة الجسم تتغذى بالدم بكل ما يحمله من مواد تأتى من الجهاز الهضمي، فإذا كان هذا الجهاز غير نظيف يصبح الدم أيضا غير نظيف، وهو ما يؤثر بالتالي على الحالة الصحية لجميع أعضاء الجسم.

وهكذا تظهر الأهمية الحيوية للتركيسز على النظافة الداخلية لأعضاء الجهاز الهضمى وبخاصة الأمعاء، ومن أهم القواعد الغذائية التي تحقق ذلك:

- ١ الزيادة التدريجية في كمية الأغذية الطبيعية الخمام المتناولة في الوجبات، والتي منها: السلاطات الخضراء، والخضراوات، والفواكه.
- ٢ يراعسى فى الوجبات اليومية زيادة كميسة البروتين النباتى (مثل البقول كالفول المدمس والفاصوليا والعدس والحمص، والمكسرات كالفول السودانى، والبذور) وتقليل كمية البروتين الحيوانى (مثل اللحوم والدواجن والأسماك)، مع تناول القليل من البيض.
- ٣ تنساول الحبوب التسى لا تحتوى على جلوتين مثسل حبوب الأرز البنى الكاملة.
- الكافيين (مثل: الشاى والقهوة والكاكاو، والسكر، ومشروبات الكافيين (مثل: الشاى والقهوة والكاكاو، والشوكولاتة).

ه - تناول الكثير من الماء يوميا.

ومع إمكانية اتباع هذا النظام الغذائي لنظافة الجسم الداخلية في أى وقت من العام، فإنه أكثر مناسبة مع ارتفاع حرارة فصل الصيف لأنه يساعد على حفظ الجسم باردا، ويزيد من استعداده للقيام بالعمليات الحيوية والضرورية لنظافته الداخلية.

تاسعا: الماء

الماء له تأثير هام على تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة. ومن صور استخدام الماء تناوله واستخدامه ساخنا في الاستحمام. وترجع أهمية الماء الساخن في إزالة السموم من الجسم، إلى أنه يرفع حرارته عن ٣٧ درجة مئوية، مما ينشأ عنه حالة من الدفاع الداخلي لمواجهة ارتفاع الحرارة يتم فيها إزالة وطرد السموم من خلال العرق، وتنشيط جهاز المناعة لإنتاج الأجسام المضادة، وأيضا زيادة تنشيط مستوى الدورة الدموية والتي بدورها تساعد على إزالة المخلفات الضارة من الأنسجة.

عاشرا: الرياضة

تؤدى الرياضية والتمرينات البدنية إلى تعرق الجسيم، ومن خلال العرق يفرز الجسيم بعض السموم ومنها بعض نوعياتها الذائبة في الدهون والمعادن الثقيلية مثل الرصاص، كما يتم تنظيف فتحات الجلا والمساعدة على عملية إعادة وتجديد حيوية الخلايما وهي ما تفيد في إزالة السمية خلال الأداء البدئي العادى.

أغذية مقاومة للشيخوخة ومضادة للتلوث

يمكسن جمع الأغذيسة (ومكوناتها الفعالة مسن الفيتاميذات والمادن والفايتو) المقاومة للشسيخوخة والمؤخرة لظاهرها، والواقية من الملوثات والسموم والمواد الضارة المختلفة في القائمة القالية:

١ - الماء (ميشروبا، واستجماما ساخنا).

٢ -- أغذية النتجات الحيوانية:

كبد بقري أو كبد دجاج (فيتاميني هـ؛ أ).

Q بيطي (فيتامين أ ، وسيليندوم).

🔾 ليڻ (فِيتامين أ).

Q زِبادهِ (فیتامین أ).

أسماك ماكريل أو سالون (فيتامين هـ).
 الأسماك مموما (سيلينيوم).

٢٢ = الخضراوابس:

Q رجِلة مطبوخة بالجمص (بيتاكاروتين؛ وجلوثاثيون).

Q طماطم جمياء داكنة (ليكويبي، وفيتامين سي).

🔾 ثوم أو بحبل (سيلينيوم؛ وآليل سانيد، وآلبسين).

كرنب أو قرنيبط (سلفورافان):

و بطاطبي (جلوقاڤيون، والياف ذائبة).

🔾 بابية (جلوقانيون).

جسزر برتقال غامق (بیتاکاروتسین؛ وفقالید؛ وألیاف ذائبة)،
 وملوخیسة، أو خبیزة (بیتاکاروتین)، وبطاطا صفراه (نحاس،

- ومنجئيز، وبيتاكاروتين).
- فلفل أخضر، أو جرجير، أو بقدونس (فيتامين سي).
- سبانخ بالحمص (بیتاکاروتین، وکالسیوم، وحدید، وفوسفور).

ع - القواكة:

- برتقال وعصيره طازجا (فيتامين سي، وسيلينيوم، وجالوتاثيون، وليمونويد، وفلافونويد).
 - 🔾 فراولة (فيتامين سي، وجلوتاثيون، وإيلاجيك).
 - مانجو أو كنتالوب (بيتاكاروتين، وفيتامين سي).
 - 🔾 بطيخ (فيتامين سي، وجلوتاثيون).
 - رمان أو عنب ملون أحمر أو أسود بقشرتيهما (إيلاجيك).
 - 🔾 ليمون (فيتامين سي).
 - 🔾 تين مجفف (كالسيوم، وحديد).
 - موز (ألياف ذائبة).
 - تفاح (ألياف ذائبة).

ه - حبوب وبقول وبذور زيتية ومكسرات:

- 🔾 سمسم أو زيته (فيتامين هـ، وفايتوليجنان).
- نرة، أو قمح نابت، أو عباد شمس (فيتامين هـ) وفول سودانى
 (فيتامـين هـ، ونحاس، وزنــك، ومنجنيــز)، وبليلة باللبن
 والسمسم (فيتامين هـ، وكالسيوم، وحديد، وفوسفور).

- 🔾 عدس (نحاس، وحديد، وسيلينيوم).
 - 🔾 فول مدمس (نحاس، وحديد).
 - فاصوليا جافة (ألياف ذائبة).
 - حبوب الأرز البني.

٣ - مشروبات:

- شای أخضر، أو أسمر (فینولات عدیدة).
 - عرقسوس (سابونین).
 - نجبیل (جنجیرول).
 - قرنفل.
 - کامومیل (بابونج).

٧ -- وجبات سريعة:

○ عسل أسود بالطحينة (كالسيوم، وحديد، وقوسفور).

٨ -- توابل وأعشاب:

- کرکم (کیورکیومین).
- صتردة (جلوكوسينولات).
- زعتر (ثیمول، وکارفاکرول).
 - 0 ريحان.
 - نردقوش.
 - حصا اللبان.
 - 🔾 كمون.

- ۵ حبهان.
 - O الشمر.
- صابح (مریمیة).
 - ٩ زيوت عطرية:
 - ٥ البرتقال.
 - Q الزمتر.
 - عصا اللبان.
 - العرعر.
 - Ö اللافندر.
 - ٥ الشاق
 - ً 🔾 څشپ الورد.
 - ١٠ الطحالب:
- الطحالب الخضراء (سبيرولينا).
- الطحلب الأخضر كلورلا.
- الطحلب الأخضر المزرق كلاماث.

1

من أجل السعادة.. تغلب على النسيان ا

مناك المعلومات الذهنيسة، منها ما يرتبط بكثـرة تتابع الأحداث

اليومية وتداخلها وإيقاعها السسريع مع زيسادة الإرهاق الذهني والقلق والتوتر وقلة النوم وغيرها من العوامل التي تشكل فيما بينها مجموعة الأسباب النفسية لكثرة النسيان.

بينما تعتبر الإصابة بمرض الزهايمر وخاصة عند كبار السن، أو تصلب شرايين المخ كنتيجة لإصابات مرضية مختلفة، من مجموعة الأسباب العضوية التى تؤثر على خلايا المخ وتقلل من كفاءتها وتؤدى إلى ضعف الذاكرة وقلة التركيز والنسيان.

وبجانب مجموعتى الأسباب النفسية والعضوية للنسيان، فإن هناك مجموعة ثالثة ترتبط بالتغذية غير السليمة والإصابة بالأنيميا وما تحدثه من فقر الدم، وتضم أيضا التلوث بمصادره المختلفة وبخاصة التلوث الجوى، بالإضافة إلى الضوضاء الزائدة وغيرها، وكلها لها تأثير هام يقلل من قوة الذاكرة والتركيز الذهني. وكثرة النسيان وضعف التركيز الذهنى، شسكوى لم يعد يرددها فقط كبار السسن، بل يشسترك معهم فيها الكثيرون سواء كانوا رجالا أم نساء أم أطفالا. لذلك أصبح من الضرورى التغلب على النسيان وتقوية الذاكرة وتحسينها وزيادة التركيز ورفع كفاءة عمل وأداء المخ، وبخاصة قبل قيام الفرد بعمل له تأثير هام في حياته مثل الامتحانات الدراسية أو اختبارات التقدم للوظائف، أو عقد الصفقات التجارية، أو متابعة تنفيذ مشروعات قائمة وتقييمها، أو ممارسة النشاط الذهنى المرتبط بمعيشته اليومية مثل إلقاء محاضرات أو الاشتراك في ندوات عامة وغيرها.

ومـن حصيلة أحدث الدراسـات العلمية، فإنـه يمكن التغلب على النسيان بعدة عوامل غذائية من أهمها:

حماية الذاكرة من الأنيميا:

عند التعرض للإصابة بالأنيميا، يقل تركيز صبغة الهيموجلوبين في كرات الدم الحمراء عن حدود مجالها العدادى (١٣ – ١٦ جراما لكل ديسيليتر فى دم لكل ديسيليتر فى دم الذكر، و ١٦ – ١٥ جراما لكل ديسيليتر فى دم الأنثى). وترجع أهمية الهيموجلوبين إلى أنه ينقل الأوكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم، وبالتالى، فإن نقصه يؤدى إلى نقص وصول الأوكسجين إلى الخلايا، فتظهر على الجسم أضرار صحية منها: ضعف قدرة الأداء الذهنى، وانخفاض درجة الذكاء، وعدم الانتباه، مع زيادة توتر الجسم، وتعرضه لمشاعر الخوف.

ويمكن التغلب على هذه الأعراض غير الصحية ومقاومة النسيان بتنساول أهم المغذيات الواقية من الأنيميا والمساعدة على علاجها، والتي منها فيتامينات (ب ٢)، و (ب ١٢)، و (سي)، وحمض الفوليك، ومعادن الحديد والنحاس والزنك، وذلك باتباع النصائح التالية:

١ - تناول المنتجات الحيوانية:

يجب تناول الكبد البقرى، وكبد الدجاج فى الوجبات، كلما أمكن ذلك لاحتوائهما على فيتامينات حمض الفوليك، و (ب ٢)، و (ب ٢)، مع معادن الحديد، والنحاس، والزنك، وجميعها تتداخل معا لضمان تكوين هيموجلوبين الدم بالدرجة الكافية والواقية من خطر التعرض للإصابة بالأنيميا.

كما يجب الاهتمام بتناول البيض، مسلوقا أو مقليا، مع تناول البنجر المطبوخ معه، وتناول بعض الفول السوداني واللب الأبيض، بعد وجبة البيض، لضمان حصول الجسم على الفيتامينات والمعادن الضرورية لتكوين هيموجلوبين الدم.

٢ - تؤكل البقول بقليل من اللحوم:

ينصح بكثرة تناول اللوبيا الجافة المطبوخة، والعدس، والفاصوليا الجافة المطبوخة، والسبانخ الطبوخة بالحمص، والملوخية، والرجلة المطبوخة بالحمص، مع إضافة قليل من اللحوم ومنتجاتها، أو الدواجن ومنتجاتها إلى هذه البقول المطبوخة، لزيادة قدرة الجسم على امتصاص الحديد المتوفر فيها.

مسع مراعاة إضافة عصير الليمون الطسازج، وقليل من اللحم المفروم، كلمسا أمكن ذلك على الفول المدمس، لرفع درجة استفادة الجسسم مما يحتويه من حديد.

٣ - تناول أغذية فيتامين (سي):

من الضرورى كثرة تناول الأغذية الغنية بفيتامين (سسى) مثل: الفلف الأخضر الطازج، والجرجير الطازج، والطماطم الطازجة، والمانجو، والبطيخ، والكنتالوب، والفراولة الطازجية، والبرتقال الطازج، واليوسفى، والتين الشوكى، للمساعدة على زيادة امتصاص الجسم لحديد الوجبات الغذائية.

وينصح بتناول ما يملأ كوبا من عصير البرتقال الطازج مع كل وجبة غذائيسة، مع إضافة عصير الليمون الطازج إلى أى طعام يتم تناوله، كلما كان ذلك ممكنا، بهدف زيادة امتصاص الجسم لحديد أية وجبة غذائية.

٤ - تناول حمص الشام:

يجب الاهتمام بتناول مشروب حمص الشام، كغذاء غير تقليدى للحصول على بعض احتياجات الجسم من الحديد المتوفر فيه، مع إضافة عصير الليمون الطازج إليه لزيادة امتصاصه والاستفادة الحيوية منه. وينصح باستخدام الحمص في الطيخ كلما أمكن ذلك، مثل: طبخه مع الكوسة، أو السبانخ، أو الرجلة، وإضافته في خلطة مكونات طبق الكشرى، وأيضا في خلطة سلطة الطحينة، ومع الفول المدمس.

وصع اتباع هسذا التكامل الغذائسي، يجب عدم تناول الشساى عقب الوجبة الغذائية مباشسرة، والانتظار لدة لا تقل عن ساعة على أن يكون الشساى خفيفا ومحضرا (كشسرى) لتفادى تأثير مكونات الشساى التى تضعسف من امتصاص الجسسم للحديد، مما يعرضه للإصابة بالأنيميا وأعراضها الكثيرة التي من أهمها النسيان وضعف الذاكرة.

النسيان.. من التلوث

يتعرض الجسم للملوثات والمواد السامة التى تأتى من مصادر مختلفة، مثل بقايا الكيميائيات المستخدمة في الزراعة من مبيدات للحشسرات والحشائش والفطريات، وملوثات الهواء الجوى، وملوثات البيئة مثل الرصاص وغيرها. وتسبب هذه الملوثات مخاطس صحية مختلفة منها مسا يؤثر على النشاط الذهني. فالرصاص - مثلا - السذى تزيد أضراره في جسسم الطفل الأن معدل امتصاصه في جسسمه يزيد حوالى ٥٠٪ عن البالفين، يسبب للطفل انخفاض الذكاء وضعف السمع وضعف التركيز، والإصابة بالأنيميا فتقل قدرة أدائه الذهني وتحصيله الدراسي.

ويمكن غذائيا المساهمة في تقليل شدة أنسرار الملوثات على صحة الجسم وقوة الغ من خلال القواعد التالية:

١ - تفادى الربجيم الخاطئ؛

أوجد الخالق العظيم، سبحانه وتعالى، داخل الجسم أنظمة حيوية تشم إنزيمات هامة توجد أساسا في الكبد، وأيضا في الأمعاء الدقيقة

والرئتين، وتقوم بإزالة سمية مواد التلوث وتتخلص منها خارجه. ولكى تقوم هذه الإنزيمات بنشاطها الحيوى المهم، تحتاج إلى الكفاية مسن الطاقة مسع توفر العديد مسن الكونات الغذائية مشل الجلوتاثيون (الموجود في البطاطس مثلا) والمرتبط بنظم تنقية الجسسم من الملوثات. ذلك فإن أى ريجيم خاطئ يحرم الجسسم من تناول أغذية معينة، يؤثر على كفاءة مقاومة الجسسم للملوثات، مما يزيد من تأثيرها الضار على الصحة وقوة المخ.

٢ - تناول أغذية الفايتو:

تحتوى بعض الأغذية النباتيسة الاقتصادية على مركبات الفايتو الصحيسة، التسى يؤدى تناولها إلى زيادة نشاط التفاعلات الإنزيمية المسئولة عن تنقية الجسم من السموم والمركبات الضارة. فالكرنب وخضراوات عائلته (مشل: القرنبيط، واللفست، والبروكلي وغيرها) ينتج عن تناولها فايتو إندول – كاريينول المنشط لإنزيمات جلوتاثيون التسى تزيل من الجسم ملوثات ومركبات ضارة محدثة الكثير من الأضرار الصحية. كما تحتوى هذه الخضراوات على فايتو سلفورافان المنشط للجين الذي يزيد من إنتاج الكبد للإنزيمات التي تخلص الجسم من الكعميائيات الضارة وجزئياتها الخطيرة صحيا.

كما يتميز الثوم والبصل بإحتوائهما طبيعيا على فايتو ثنائى آليل سلفيد، الذى يتحول غذائيا فى كبد الجسم إلى مركبات حيوية تنتهى بمركب ثنائى آليل سلفون، الذى يقوم مع المكون الغذائي آليل سلفيد

بتثبيط الإنزيم السئول عن ظهور أضرار اللوثات البيئية داخل الجسم. وهكذا يحقق تنساول الثوم والبصل، تأثيرا واقيا للجسم ضد أخطار اللوثات البيئية الكيميائية.

ومن مكونات الفايت الغذائية الأخسرى المتواجدة في النباتات الاقتصادية، والتى تنشط إنزيمات تنقية الجسم من الملوثات: فثاليد (المتواجد في الجزر والبقدونس والكرفس والكسبرة)، وتربينويد مثل ليمونويد، وفلافون (المتواجد في البرتقال وغيره من الموالح)، والسافرول، وزانثين، وغيرها، وهي تتواجد في الأغذية النباتية مثل: الحبوب، والبقول، والخضراوات، والفواكه، والتوابل، والأعشاب.

٣ - تناول الأغذية الضادة للأكسدة:

تتميز المغذيات المضادة للأكسدة، مثل فيتامينات (هـ)، و (سى)، و (أ) وصورتـه النباتيـة بيتاكاروتـين التـى تتحول فى الجسـم إلى فيتامـين (أ)، بصفاتهـا الحيويـة التى تسـاعد على حمايـة الجهاز التنفسـى من التأثيرات الضارة لملوثات الهواء، والتى منها ثانى أكسيد النيتروجين السام.

وصن أهم الأغذية الغنيسة بهذه الفيتامينات الثلاثة المضادة للأكسدة، الكبيد البقرى، وكبيد الدجاج. بينما تحتوى اللوخيسة، وورق العنب، والمانجو، والكنتالوب، والبطاطا الصفيراء، والجرجير، والبقدونس والبطيخ، على فيتاميني بيتاكاروتين، و (سي). ويتواجد فيتامين (هـ) في أسماك الماكريل، والسالمون، والفول السوداني، والبليلة، وخضار الرجلة.

ومن أضرار اللوثات البيئية، والمبيدات الحشرية، والمذيبات العضوية، ودخان السجائر والشيشة، وغيرها من مصادر التلوث، إنتاجها في الجسم لما يعرف بالشقوق الحرة التي يتمثل ضررها الخطير، في هجومها الدائم على أغشية الخلايا والأنسجة، محدثة لعمليات الأكسدة، التي تعتبر بداية التعرض لمخاطر الإصابة بأمراض القلب، والأورام، والشيخوخة، وغيرها من الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى تأثيراتها الضارة على قوة النشاط الذهني والذاكرة.

ومع وجود بعض الإنزيمات التى تحمى خلايا الجسم من هذه الشقوق الحررة الضارة، إلا أنه تجب مساعدتها غذائيا على أداء وظيفتها المهمة، وذلك بتناول الأغذية الغنية بمغذيات معينة مضادة للأكسدة، مثل: النحاس، والسيلينيوم، والحديد، والمنجنيز، والزنك. وترجع أهمية هذه المغذيات تواجدها في تركيب الإنزيمات الواقية من أضرار التلوث، وإلى تأثيرها الماد لعمليات الأكسدة الضارة الناتجة عن مواد التلوث المختلفة. بالإضافة إلى ما تحدثه هذه المغذيات من وقاية الجسم من بعض الملوثات السامة، فالحديد يقى من التسمم بالأمونيا.

ونظرا لعدم تواجد هذه المغذيات الخمسة بكمية كافية في غذاء طبيعي واحد، فيجب تناول أطعمة معينة معا لتكتمل هذه المغذيات الهامة. وتطبيقا لذلك ينصح بتناول الفول السوداني والعدس في الوجبات اليومية، لاحتواء الفول السبوداني على النحساس والزنك والمنجنيز، ووجود النحاس والحديد والسيلينيوم في العدس.

كما ينصح باحتواء الوجبات اليومية على الفول الدمس (به نحاس وحديد)، والبيض (به سيلينيوم)، والبطاطا الصفراء (بها نحاس ومنجنيز)، واللب الأبيض (به نحاس وزنك)، لتكتمل مضادات الأكسدة الواقية من التلوث الضار بالذاكرة.

وينصح أيضا باحتواء الوجبات اليومية على الفاصوليا الخضراء (بها نحاس وحديد)، والثوم الطازج (به سيلينيوم)، والبقدونس (به نحاس ومنجنيز)، والزبادى منخفض الدسم (به زنك)، لقاومة أضرار التلوث، وبالتالى المحافظة على قوة الذاكرة والنشاط الذهني.

٤ - تناول أغذية الكالسيوم والحديد:

ينصح بتناول الأغذية الاقتصادية الغنية بالكالسيوم، والحديد، وإلى حسد ما بالفوسسفور، والزنك، لتقليل امتصاص الجسسم من أخطر ملوثات البيئة الضارة بالذاكرة والتركيز، وهو الرصاص.

وفى مقدمة هذه الأغذيسة الاقتصادية: البليلة باللسبن مضافا إليها السمسم، أو سمك الماكريل، أو العسسل الأسود بالطحينسة، أو بعض الخضراوات المطبوخة بالحمص، مثل: الملوخية، والسسبانخ، أو بعض الفواكه المجففة مثل: التين المجفف.

وعند تحضير العسل الأسود بالطحينة، تخلط ملعقتان طعام عسل أسود مع ملعقة طعام طحينة، ليعطى للجسم كمية جيدة من الكالسيوم، والحديد، والفوسسفور، وهي أهم المغذيات التي توفر له بعض الحماية ضد ملوثات الرصاص الخطيرة.

٥- صحية المعيشة المنزلية:

لتحقيق فائدة النصائح الغذائية السسابقة، وبخاصة تناول أغذية الكالسيوم والحديد، يجب اتباع ممارسات صحية في المعيشة اليومية، للتخلص من الرصاص وتأثيراته السامة المؤثرة على الذاكرة مثل:

- (أ) عند أول فتح لحنفية الماء صباحا، تترك مفتوحة لمدة نصف دقيقة للتخليص من الماء الذى ظل محتجزًا طوال الليل في مواسير مياه المنزل، لزيادة احتمال احتوائه على نسبة مرتفعة من الرصاص.
- (ب) عدم استخدام حنفية الماء الساخنة في الطبخ أو تحضير المشروبات مثل الشاى وغيرها، لاحتمال زيادة نسبة الرصاص في مياه المواسير الساخنة.
- (جـ) التخلص من أية أتربة في المنزل، مع تغطية كل طعام ومشروب لحمايتها من التراب، الذي يقوم بحمل الرصاص ونقله من أماكن التلوث الخارجية الموجود فيها ويدخله إلى المنزل. ولنفس السبب يمنع تناول أي غذاء سقط على الأرض وتلوث بالتراب. مع ضرورة تغيير الملابس فور العودة للمنزل، مع غسل الأيدى والوجه وأعضاء الجسم الأخرى، للتخلص من أية ملوثات تعرض لها خارج المنزل والتي قد يكون من بينها الرصاص.

- (د) الحرص عند استخدام صبغات الشعر ، ومستحضرات تجميل العين مثل الكحل وغيرها لاحتمال وجود الرصاص ضمن مكوناتها.
- (هـ) عدم تخزين الأغذية الحمضية، مثل: العصائر والخل في أوان خزفية، لاحتمال تسببها في تسرب الرصاص منها فتتلوث الأغذية به. ولنفس السبب يفضل عدم استخدام الأكواب الخزفية في تناول المشروبات الساخنة، كالشاى والقهوة، وبخاصة للزوجة الحامل حماية لها وللجنين من التعرض لأضرار الرصاص المؤثرة على الذاكرة.
- (و) عدم استخدام مواسير الرصاص في الإنشاءات والتجهيزات الجديدة في النازل، لأنها تمثل أحد مصادر تلوث مياه النزل بالرصاص.

سكر وشاي وقهوة.. نعم أم لا ؟

تنتشر بعض المعتقدات حول فائدة تناول نوع معين من الأغذية أو المشروبات لتحسين الذاكرة وزيادة التركيز الذهنس وتقوية عمل المنخ، وبخاصة في الليلة التي تسبق القيام بعمل ذهنسي هام مثل أداء الامتحان، أو اختبار تقدم للوظيفة، أو إلقاء محاضرة في ندوة عامسة وغيرها. وتضم هذه المعتقدات بعض الأطعمة ومكوناتها، ونبات الجنسنج، والكافيين، والسكر، والبروتينات، ومشروبات الطاقة، بالإضافة إلى مستحضرات المكملات الغذائية المحتوية على النيتامينات والمعادن وغيرها من المكونات.

فلقد أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن البالغين يجتازون اختبارات الذاكرة بدرجة أفضل بعد تناولهم الأغذية المحتوية على الكوليين (مثل: البيض أو اللين أو الكبد أو اللحوم)، لأن المح ينتج منه الموصل العصبى أسيتيل كوليين المقوى للذاكرة. لذلك فقد يكون تناول بيضة في وجبة الإفطار مناسبا لأداء امتحان، أو إلقاء محاضرة، أو عقد صفقة تجارية، أو لمجرد التمتع بذاكرة جيدة في صخب أحداث الحياة اليومية.

وترى دراسات أخرى أن الوجبة الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة لا تمكن جزيئات الأوكسجين النشطة من القيام بتفاعلاتها التى يؤدى بعضها إلى إضعاف الذاكرة وانخفاض الأداء الذهنى. ومن أغنى الفواكه بمضادات الأكسدة (وبخاصة على صورتها الذائبة فى الدهون: بيتاكاروتين) القراصيا (البرقوق المجفف)، والتي تضاف بذلك إلى قائمة الأغذية المنشطة للذاكرة.

وتوصلت بعض الدراسات إلى أن معدن البورون المسئول عن التناسق بين حركات الأيدى والعين، يسهم أيضا في تحقيق الانتباه ويسهل من استعادة ذاكرة الأحداث القريبة. كما أنه يحافظ على صحة عظام الجسم وعلى مستويات سكر الدم. لذلك تعتبر الأغذية الغنية بالبورون (مثل: اللوز، والفول السوداني، والزبيب، والعنب، والتفاح، والكمثرى، والخوخ، والبرتقال) من بين قائمة أطعمة الذكاء والذاكرة.

ونظـرا لأن تركيــز البورون فــى الأغذية النباتية السـابق ذكرها، يتوقف على المتــاح منه فى التربة الزراعية التى تنمو فيها، فإن نفس المحصـول الغذائــى قد يتفاوت فيــه محتوى البــورون بدرجة كبيرة اعتمادا على منطقة زراعته. لذلك يجبب بيان محتوى البورون وغيره من المكونات الفعالة الصحية على بطاقة الأغذية المعروضة للتسويق، لساعدة المستهلك على حسن اختياره لنوعياتها الفيدة في التغذية.

وقد تعمـل بعض الروائـح الطبيعيـة للأغذية، مثـل رائحة ثمار الليمون على تنشيط الشعور بالتنبيه واليقظة مما يفيد في تقوية الذاكرة والذكاء. لذلـك يعتبر عصير الليمون المحضر طازجا من الثمرة الكاملة والمتناول مباشرة عقب إعداده بالخلاط من أفضل مشروبات قائمة أغذية الذاكرة.

ومتع وجود هذه المعتقدات، فإنه من الناحيسة العلمية لم تتوصل الدراسات إلى وجود مادة غذائية واحدة لها تأثير سحرى يساعد على أداء أفضل نشاط ذهنى أو بدنى للجسم. كما أن نتائج بحوث ارتباط الغشذاء بقدرة المخ على التركيز والانتباه غير كاملة أو غير حاسمة. وبالتالى فإن ما ينسب إلى أغذية معينة من فوائد لقوة تركيز المخ فهى تبعد كثيرًا عن الحقيقة، أو تكون خاطئة ومضللة لأغراض تجارية.

وذكر هذه الحقيقة الملمية، لا يتعارض مع ما قد يشعر به البعض من قوة التركيز والنشاط الذهنى عند تناوله للكافيين الموجود في مشروب الشاى أو القهوة، أو للسكر في كوب الأيس كريم، أو للسكر والكافيين معا كما في الشوكولاتة. فالكافيين يمكن أن يزيد من نشاط الفرد المجهد، ولكن لن يستمر هذا التأثير النشط إلا لمدة قصيرة تبعا لمدى تفاعل الفرد مم هذا المكون الغذائي، والذي يختلف من شخص لآخر. بينما يشعر

البعض الآخر بالعصبية والضيق فيقل تركيزه عند قيامه بأى عمل ذهنى. وقد تظهر أيضا بعض التأثيرات غير المفيدة التى تقلل من تركيز الأداء الذهنى للفرد المتناول لمشروبات الكافيين، وذلك بمجرد أن يزول تأثير هذا المكون الغذائي أو عند تناوله بكمية كبيرة.

أما تأثير تناول السبكر على زيادة اليقظة والتركيز، فقد يرجع إلى أن المخ يستخدم أصلا الجلوكوز، وهو نوع من السكر، كمصدر أساسى للطاقة. وعلى ذلك فإن تناول أى مشروب سكرى قد يسهم فى زيادة القدرة على التركيز والأداء الذهنى، إلا أن هذا التأثير المفيد قد يكون سريعا ويستمر للدة قصيرة. ومع ذلك فإنه يلاحظ وضوح تأثير مشروبات سكر الجلوكوز على تحسين الذاكرة فى كبار السن بسبب ضعف كفاءة العمليات الحيوية التى تتم فى أجسامهم وترتبط بالتمثيل الغذائي للجلوكوز.

وبالرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى تأشير الجلوكوز على زيادة قوة ونشاط الذاكرة وعمليات الفكر في المخ، إلا أنها لا توصى أي فرد بتناول الجلوكوز لهذا الغرض. ويرجع ذلك لصعوبة تحديد كمية الجلوكوز المناسبة لتقوية الذاكرة بسبب تداخل عدة عوامل في الجسم تؤشر على ظهور فائدة الجلوكوز. ومن هذه العوامل اختلاف مستوى الإجهاد والإرهاق لكل فرد عند بداية تناوله للجلوكوز، واختلاف مدى كفاءة العمليات الحيوية التي تتم على الجلوكوز في داخل جسمه بالإضافة إلى ما يلاحظ عادة من ظاهرة تحسن الذاكرة بدرجة متوافقة مع كل زيادة لجرعة الجلوكوز، ثم يحدث العكس تماما لتتعرض مع كل زيادة لجرعة الجلوكوز، ثم يحدث العكس تماما لتتعرض

الذاكــرة إلى التلف بتناول جرعــات عالية من الجلوكوز ، وتوصف هذه الظاهرة بحرف u المكوس.

وبسبب انتشار خطأ الاعتقاد بأن تناول الوجبة العالية في البروتين (مثل: اللحوم والدواجن والأسماك والبقول) والمنخفضة في الكربوهيدرات (مثل: الخبر والأرز والمكرونة والبطاطس) تحقق الرشاقة، يحاول البعض أيضا إظهار فائدتها للمخ. وتصحيحا لذلك فإن تناول أغذية الكربوهيدرات أو البروتين ليس له دور مباشر في سرعة تحسين التركيز الذهني. ويرجع ذلك لطول المدة (حوالي ٢ - ٤ ساعات) التسي تتحول فيها الكربوهيدرات إلى جلوكوز يستخدمه المخ كمصدر للطاقة، بينما ترداد هذه المدة إلى ٤ ساعات على الأقبل ليتم تحليل المروتينات داخل الجسم وتصبح متاحة لتستفيد منها الحيوية.

وحتى بعد هذه الفترة الزمنية الطويلة من تناول أغذية الكربوهيدرات والبروتين، فإن مغذياتها الناتجة منها ضمن خليط الوجبة، لا يضمن للمخ أن يستفيد منها أولا ويأخذ احتياجاته التي تجعله أكثر تنبيها ويقظة. مع إعادة التأكيد على أن تحسن التركيز والذاكرة لمدة طويلة لا يحدث بتأثير مُغُذَّ واحد فقط سواء كان من الكربوهيدرات أم البروتين أم غيرهما.

ولعسل ذلك يوضح - ما هو معروف ومؤكد علميا - من أن الأغذية الكاملة على صورتها الطبيعية مثل الفواكسه والخضراوات والحبوب الكاملة، بما تحتويه من مغذيات متنوعة، تدعم الصحة بوجه عام. وأن استمرار تناولها فى وجبات متوازنة سوف يدعم من مستوى الأداء الذهنالي ويزيد من قدرته على التركيز. وهسذا يعنى أن الأغذية المفيدة للمخ لن تأتى بتأثيرها المرغوب فيها عقب تناولها مباشرة، بل يجب أن تكون جزءًا من نظام التغذية اليومى طوال العام.

ويعيسدا عن تأثير مكونات الوجبسة الغذائية على قوة الذاكرة، فإن زيادة أو نقص كمية الوجبة المتناولة نفسسها، تتداخل فى القدرة على التركيسز. فعند زيادة تنساول الوجبة فى فترة مباشسرة قبل أداء عمل هام، قد يشعر الفرد بالكسل والخمول والنوم، لأن الدم سوف يتحول مسن المخ إلى المعسدة الممتلئة من أجل هضم كمية الطعسام المتزايدة التى تم تناولها.

وعلى العكس تماما من ذلك، فإن تناول كمية غير كافية من الطعام نتيجة لاختصار وجبة أو أكثر في اليوم، أو لاتباع ريجيم خاطئ، يظهر آلام الجوع والتي بالتأكيد سوف تصرف المخ عن الانتباه وتقلل من تركيزه الذهني ليصبح مهتما فقط بمواجهة مشكلة آلام الجوع التي يعاني منها الجسم.

وارتباطا بعامل كمية الطعام المتناولة، أظهرت بعض الدراسات أن الذين يتناولون وجبة الإفطار (حتى لو كانبوا أطفالا) يتميزون بقدرة ذاكسرة أفضل ممن لم يتناولوا هذه الوجبة، بينما الذين يتناولون وجبة الإفطار بكمية كبيرة، أو بنوعية مكونات دسمة عالية الكالورى انخفضت قدرتهم على التركيز الذهني.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول الوجبات عالية الدهون تؤثر سلبا على درجة اليقظة والتنبيه، فتقل القدرة على التركيز وتضعف الذاكرة، وذلك مقارنة بتناول الوجبات المتوازنة في محتواها من الدهون.

التركير.. في التغذية:

بالرغم من عدم توفر بحوث كافية تؤكد بحسم فائدة تناول مغذيات معينة مثل بعض الفيتامينات والمادن ومكونات الأعشاب لتقوية الذاكرة وتحسين التركيز ورفع كفاءة أداء المخ بصفة عامة، تتواجد أخلاطها بإعلاناتها التجارية التى تثير المستهلك بما تدعيه من فوائد لصحة وقوة المخ.

وتعتمد مثل هذه الأخلاط على قليل من التقارير العلمية غير الكافية التسى ترى أن بعض الغذيات مثل فيتامينات (ب) المركب، و (سسى) و (هـ)، والصورة النباتية لفيتامين (أ) وهى بيتاكاروتين، بالإضافة إلى معدن المغنسيوم، يمكن أن تزيد من قوة المخ.

وينصح في ظل عدم الحسم العلمي لهذا الموضوع، بالاكتفاء بتناول الأغذية الطبيعية الغنية بهذه الفيتامينات والمعادن التي يعتقد أنها تحسن من التركيز وقوة الذاكرة، على أن يكون ذلك ضمن قواعد التغذية المتكاملة لصحة المخ. ومن أمثلة هذه الأغذية: البرتقال والليمون واليوسفي الغنية بفيتامين (سي)، والجزر والسبانخ والملوخية والرجلة وغيرها من الخضراوات الورقية الداكنة الغنية

بمادة فيتامين (أ) البيتاكاروتين، وبدور الكتان وزيتها الحار وأسماك الماكريل والسالون والتونة والسردين الغنيسة بأوميجا - ٣، والبيض الغنى بفيتامين الكولين والليسيثين. ومع تناول هذه الأغذية، يجب عدم استخدام أخلاط الفيتامينات والمعادن وغيرها إلا باستشارة طبيب وتحت إشرافه المباشر.

وطبقا لأحدث الدراسات، فإن تحسين الذاكرة وقوة المخ تحتاج يوميا إلى تناول أكثر من ٢٠ مغذيا لا تتواجد جميعها في مادة غذائية واحدة. ولعسل ذلك يوضح خطأ الاعتماد على تناول غذاء واحد، أو حتى بعض الأغذية المعينة لفترة قصيرة بهدف تحسين التركيز وزيادة قوة المخ، وذلك قبل القيام بأداء بعض الأعمال الذهنية الشاقة مثل الامتحانات الدراسية، ومسابقات التعيين في الوظائف، وإلقاء المحاضرات، والاشتراك في المؤتمرات العامة والندوات والمناظرات الفكرية وغيرها من الأنشطة الماثلة.

وعلى ذليك فإن التغذية المتكاملة يوميا هى التي تحقق صحة وسلامة نمو المخ، وتساعد على دقة أدائه لوظائفه الحيوية الرتبطة بقوة الذاكرة وتحسين التركيز، بشرط أن توفر للمخ يوميا جميع احتياجاته المغذية.

فالمخ يحتساج غذائيا إلى مضادات الأكسسدة، لكثرة تعرضه للهجوم التأكسسدى الضار المستمر من الشسقوق الحرة، التي تتولد فيه بمعدل أكبر، نظرًا لكثرة اسستهلاكه للأوكسجين بدرجة تفوق أعضاء الجسم الأخرى. ومن أهم مضادات الأكسدة الغذائية الواقية للمخ، فيتامين (أ)، وبيتاكاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (أ)، وفيتاميني (هـ)، و (سي)، ومعدن السيلينيوم، ومركب الجلوتاثيون، وفايتو الفينولات العديدة.

كما يحتاج المنع غذائيا إلى مجموعة فيتامينات (ب) المركب الأهميتها الحيوية له، مثل: فيتامين حمض الفوليك الضرورى لنمو تطور الجهاز العصبى المركزى، وللمحافظة على مستوى وجود الموصل العصبى سيروتونين الذى يقوم المغ بتصنيعه، وفيتامين الكولين، الذى يعتبر جزءًا من الموصل العصبى أسسيتيل كولين وهو المسئول عن الذاكرة في المخ. وفيتامين (ب ٢٢) الضرورى لكفاءة وظائف الجهاز العصبى، وتكوين كرات الدم الحمراء، وفيتامين (ب ٢)، الضرورى لكيميائيات الجسم المسئولة عن اتصالات الخلايا، وغيرها من فيتامينات (ب ١) الضرورى لانفراد الطاقة في الخلايا، وغيرها من فيتامينات (ب) المركب الضرورى لنقل النبضات العصبية.

ومن المسادن الغذائية، يحتاج المخ إلى الكالسيوم، والمنسيوم، والمنسيوم، والمنجنيز، (وكلها تساعد على انتقال النبضات العصبية)، وإلى الحديد (الذى ينقل الأوكسجين إلى الخلايا ويسساعد في عمسل الموصل العصبى دوبامسين)، وأيضا إلى الزنسك (الضسرورى لنمو المخ ولأدائسه الوظيفي الصحيح حيث يقوى الذاكرة ويزيد من الانتباه واليقظة، بالإضافة إلى مساعدته لإنتاج أكثر من ٣٠٠ إنزيم في الجسم، يعمل العديد منها في

المخ). كما يحتاج المخ غذائيا إلى النحاس (المساعد على تكوين كرات الدم الحمراء) والبورون (المساعد على إنتاج الإنزيمسات والمؤثر على حركة الكالسيوم الذى يعمل على انتقال النبضات العصبية). ويحتاج المخ أيضا فى تغذيته إلى اليود الضرورى لسلامته ولزيادة قدرة أدائه الذهنى.

وبالإضافة إلى دهون أوميجا - ٦ (لينوليك) الضرورية في التغنية الصحية للمخ والمتوفرة في الزيوت النباتية المعتادة، فهناك مكونات دهنية أخرى ضرورية جدًا لنمو المخ وتطوره المناسب، وأيضا لتكوين أغسية الخلايا العصبية التي تمر منها جميع الإشارات العصبية. ومن هذه الدهون المهمة: دهون أوميجا - ٣ (لينولينيك)، والتي ينتج عنها في الجسم مركبان هما: (دها) المكون الرئيسي لنسيج المخ، والضرورى في جميع مراحل نموه وتطوره، وأيضا مركب (إيبا) وهو مع (دها) ضروريان لنمو ولتطور المنح والجهار العصبي بالإضافة إلى أنهما يخفضان من خطورة الإصابة بأمراض القلب.

ولقد أشسارت الدراسسات الحديثة إلى أن الحامضين الأساسيين لأوميجا - ٣ مركبي إيبا، ودها) قد يفيدان في دعم المعرفة والتركيز عند الأطفال. لذلك بدأ مؤخرًا في إنجلترا إنتاج نوعية من ألبان الأطفال مدعمة بأوميجا - ٣.

ومن الدراسات التى تمت حديثا فى أمريكا للبحث عن مصادر دهنية بديلة للسـمن الصناعى وتكون خالية من نوعية الدهون المخالفة الضارة بالصحة، وجد أن دهون أوميجا — ٣ المعروفة قديما فى التغذية هى من أفضل المصادر. وتتصدر القائمة الغذائية الغنية بدهون أوميجا - ٣ التى أعلنها الدكتور جورج ليبا أسـتاذ التغذية بجامعة ميتشـيجن وأوصى باسـتخدامها بـدلا من الدهـون المخالفة الضارة للصحـة المتواجدة فى أنواع السمن الصناعى، زيت بذور الكتان (الزيت الحار)، والطحالب، وزيوت الأسماك، وبعض النباتات الأخرى.

ولقد وجد حديثا أن المخ يحتاج إلى مركب الكارنيتين للمحافظة على أدائــه الوظيفى خــلال مراحل تقدم العمر. وقد يرجع ذلك إلى تنشــيط الكارنيتين لتفاعلات التمثيل الغذائي للطاقة وأيضا تنشــيطه للأحماض النوويــة الهامة (دى. إن. أيه) مع إصلاحــه للانزيمات وتدعيمه لقوة الجسم المضادة لعمليات الأكسدة الضارة بالصحة.

والكارنيتين مادة فسيولوجية (حمض أمينى) يتم تصنيعها فى كبد وكلى الجسم، وغالبا ما تكون منخفضة فى مرضى غسيل الكلى، وفعلها الفسيولوجى الرئيسسى هو نقلها للأحماض الدهنية طويلة السلسلة (المتوفرة فسى الأغذية) إلى جـزء ميتوكوندريا خلايا الجسم ليتم تكسيرها وإنتاج الطاقة منها. وهذا يعنى ببساطة أن الكارنيتين يسهل من تحول دهون الوجبات الغذائية إلى طاقة.

وأشارت دراسة حديثة إلى أن الكارنيتين وصورته الاستر (أسيتيل كارنيتين) قد يلعبان دورًا في دعم وظيفة الإدراك، حيث يمدان الجسم بمجموعات الأسيتيل اللأزمة لتصنيع مركب أسيتيل كولين الهام لتقوية الذاكرة والإدراك. وأكدت أيضا دراسة أخرى أن الكارنيتين يحسن من القدرة على المعرفة والتعلم في المراحل المتقدمة من العمر، ويقلل من الضعف الذي يحدث في وظائف الإدراك خلال كبر السن.

ولتصنيع الكارنيتين فى الجسم، يجب تواجد مكونات غذائية معينة، منها الليسين (وهو الجزء الأساسى فى تركيبه)، والميثيونين (مكون أمينى فى البروتينات الغذائية)، وفيتامينات (سى)، والنياسين، بالإضافة إلى الحديد. وتتوفر هذه المكونات فى الكشرى، والسمسم، والفول السوداني، واللب الأبيض، و الموز، والبرتقال.

أغذية خاصة للمخ:

وفيما يلى أهم الأغذية المحتوية فيما بينها على المكونات الضرورية لصحة وسلامة المخ، وقوة أدائه الحيوية الرتبطة بالذاكرة والذكاء، والتي يجب تناولها في وجبات غذائية يومية متكاملة:

١ - منتجات حيوانية:

- كبيد بقرى وكبد دجاج، لاحتوائهما على مضادات الأكسية من فيتامين (أ) و (هي)، بالإضافة إلى فيتامينات (ب) المركب، ومعادن الحديد، والزنك، والنحاس.
- بیسض، لإحتوائه على مضادات الأكسدة (فیتامین (أ)،
 والسیلینیوم)، وفیتامینی (ب ۱۲، وكولین القسوی للذاكرة)،
 ومعادن الحدید، والزنك.

- صالمون أو ماكريسل، لاحتوائهما على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة، وفيتاميني (ب ٦)، و (ب ١٧)، ودهون أوميجا – ٣.
 - كابوريا أو أم الخلول، لاحتوائهما على معدن الزئك.
- لبن وزبادی کامل الدسم، لاحتوائهمما علی فیتامین (ب ۱۲)،
 ومعدن الکالسیوم.

٢ - خضراوات طازجة ومطبوخة:

- صبانخ بالحمص، لاحتوائها على بيتاكاروتين الماد للأكسدة،
 وفيتاميني حمض الفوليك، و (ب ٢).
- وجلــة، لاحتوائها علــى بيتاكاروتــين، وجلوتاثيون، المضادان
 للأكسدة، وعلى دهون أوميجا ٣.
- جــزر برتقــالى غامــق اللــون، لاحتوائــه علــى بيتاكاروتــين
 المضاد للأكســدة، وعلى فايتو فثاليد لتنقية الجسم من الملوثات،
 وعلى اليود.
- طماطم، لاحتوائها على فيتامين (سسى) المضاد للأكسدة، وعلى فيتامين (ب ٦).
- بصل طازج، لاحتوائه على سيلينيوم المضاد للأكسدة، وعلى اليود.
- نظاطا صفراء، لاحتوائها على بيتاكاروتين المضاد للأكسدة، وعلى فيتامين (ب ٩).
- كرنسب، قرنبيط، بروكلى، لاحتوائها على فايتوسلفورافان،
 وإندول -- كاربينول لتنقية الجسم من الملوثات.

- الملوخية، لاحتوائها على فيتامينى (سى) وبيتاكاروتين المضادان
 للأكسدة، وعلى معدنى الحديد والكالسيوم.
 - ثوم، لاحتوائه على مضاد الأكسدة سيلينيوم.
- بقدونس، لاحتوائسه على فيتامين (سسى) وعلسى فايتو فثاليد
 لتنقية الجسم من الملوثات.
 - فلفل أخضر، لاحتوائه على فيتامين (سي).

٣- فواكسه:

- برتقال، لاحتوائه على مضادات الأكسدة، من فيتامين (سى)،
 وسيلينيوم، وجالوتاثيون، بالإضافة إلى فيتامين حمض الفوليك،
 وفايتوتربينويد وفلافون لتنقية الجسم من الملوثات.
- نطیخ، لاحتوائه علی فیتامین (سسی)، وجلوتاثیون، المضادان
 للأكسدة، وعلی فیتامین (ب ۹).
- فراولة طازجة، لاحتوائها على فيتامين (ســـى)، وجلوتاثيون،
 المضادان للأكسدة، وعلى اليود.
- مانجــو أو كنتالــوب، لاحتوائهــا علــى: فيتلمينــى (ســـى)،
 وبيتاكار وتين.
 - مشمش، لاحتوائه على مضاد الأكسدة بيتاكاروتين.
 - 🔾 موز، لاحتوائه على فيتامين (ب ٦).

٤ - بقــول:

عدس، لاحتوائه على سيلينيوم المضاد للأكسدة، وفيتامين حمض

- الفوليك، ومعادن الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والبورون.
- ضاموليا جافة، لاحتوائها على فيتامين حمض الفوليك، ومعادن المغنسيوم، والزنك، والمنجنيز، والحديد، والنحاس، بالإضافة إلى اليود.
- الوبيا جافة، لاحتوائها على فيتامين حميض الفوليك، ومعادن
 الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والزنك، والبورون.
- حمص الشام، لاحتوائه على فيتامين حمض الفوليك، ومعادن
 الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والبورون.

٥ - زيوت وبذورها:

- صنور الكتان وزيتها الحار، لأنهما من أغنى المصادر الغذائية
 بمكون أوميجا ٣.
- صمسم ومنتجاته من الزيت والطحينة، لاحتوائها على فيتامين
 (هـ) المضاد للأكسدة، وعلى دهون أوميجا ٦، ودهون أوميجا ٣. ويتـم تناول السمسم على صورته بالإضافة إلى المنتجات المحتوية عليه مثل الخيز بالسمسم، ومنتجات حلوى السمسمية، وغيرها. ويتم تناول زيت السمسم (السيرج)، بإضافته إلى الغول المدمس، والجبن الأبيض، وسـلاطة الخضـراوات الطازجة، مع
- ريت الذرة أو عباد الشمس لاحتوائهما على دهون أوميجا ٦.

استخدامه في الطبخ والتحمير.

٦-حيسوب:

- بليلة باللبن والسمسم لاحتوائها على فيتامين (هـ) المضاد
 للأكسدة، وعلى فيتامينى (ب ١) و (ب ١٢) ومعدن الكالسيوم،
 بالإضافة إلى دهون أوميجا ٢، ودهون أوميجا ٣.
 - ذرة أصفر، لاحتوائه على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة.

٧ - مكسرات وبذور:

- ول سوداني، لاحتوائه على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة، وعلى فيتامين كولين الكون لأسيتيل كولين المقوى للذاكرة، وعلى معادن المغنسيوم، والمنجنيز، والنحاس، والزنك، والبورون، ودهون أوميجا – ٦.
 - لب أبيض، لاحتوائه على معادن الحديد، والنحاس، والزنك.

۸ - توابـــل:

○ زعــتر، بردقوش، كمون، حصــا اللبان، حبهان، شمر، ريحان لاحتوائها على مكونات مضادة للأكســدة، ويتم تناولها منفردة، أو فى خلطــات تبعا للمذاق المرغوب فيه وذلــك بإضافتها إلى الأغذية المختلفة (مثل: الفول المدمس، والبيض، والجبن الأبيض، والطحينة، والأغذية المطبوخــة، وفي تتبيل اللحوم والدواجــن والأسماك). كما يمكن تناول الريحان بإضافته إلى مشروب عصير الليمون، والشاى.

٩ - المشروبات:

شاى أخضر أو أسمر، لاحتوائهما على فينولات عديدة مضادة للأكسدة.

۱۰ - وجبات سريعة:

عسل أسود بالطحينة، لاحتوائه على معدني الحديد والكالسيوم.

شباب المخ في الكلمات المتقاطعة:

مسع أهمية تنساول الأغذية المتكاملة السسابق ذكرها، لقسوة الذاكرة وللسذكاء، يجسب الاهتمام بعسدة عوامل تتكامسل مع النظام الغذائي للمحافظة على شسباب وحيوية المخ، ودقسة أدائه لوظائفه الحيوية ومهماته الذهنيسة، والتخلص من مشاكل النسسيان وصعوبة وبطء استرجاع المعلومات وتتضمن:

- ١ التخلص من عوامل القلق والإجهاد والخوف المرتبطة بالمهمة الذهنية المطلوب القيام بها، لأن الهرمونات التي يفرزها الجسم في هذه الظروف لها تأثير ضار على خلايا المخ وقوة أدائه.
- ٢ القيام بالإعداد الجيد المناسب للمهمة الذهنية المطلوب أداؤها مثل الامتحانات وغيرها، مع ضرورة التركيز أثناء استيعاب المعلومات المطلوبة للمساعدة على حسن تصنيفها ودقة وضعها في مكانها الصحيح في بنك ذاكرة المخ، مما يعمل على سهولة وقوة استدعائها عند الاحتياج إليها.
 - ٣ الحصول على قسط كافٍ من النوم في لِيلة أداء المهمة الذهنية.
- خسرورة الاهتمام يوميا بتناول الوجبات الغذائية المتكاملة على
 أن تحتوى بتوازن على نوعيات من الأغذية بطيئة وسسريعة إنتاج
 الطاقة لكى يشعر الجسم بالنشاط والحيوية فور تناوله للطعام، مما



يساعد المخ على حسن أدائه لوظائفه. ومن الأغذية سريعة إنتاج الطاقة التى يجب تناولها فى الوجبات: التمر، العسل، المربى، السكر الذى يحلى به اللبن وغيره من المشروبات. أما الأغذية بطيئسة إنتاج الطاقة فتضم الخبز ومنتجاته والأرز والبطاطس والبطاطا والمكرونة وغيرها.

- ممارسة النشاط البدني والرياضي الدائم، وأبسط صورة المشيى
 للتخلص من تأثير الإجهاد والتوتر الضار بالخ، ولزيادة نشاط دورته الدموية، وللمساعدة على تنظيم وقوة الفكر والاسترخاء الذهني، مما يحسن من وظائف المخ.
- تفادى الملوثات البيئيسة الضارة بالمخ، ومنها دخان السيجارة،
 ودخان الشيشة، وعادم السيارات، وملوثات الهواء الأخرى، مع الحرص على استنشاق الهواء النقى بصورة دائمة.
- ٧ عدم إعطاء المخ إجازة من العمل، بل يجب استخدامه بصورة دائمة،
 وفي جميع الأوقات، حتى لو كان في حل الكلمات المتقاطعة.



النوم الهادئ.. طريق للسعادة !

الصحة والسعادة بكل مظاهرها البدنية والذهنية والمزاجية ترتبط التباطبا وثيقا بالنوم والتغنية، فإذا كانت الصحة تأتى من النسوم الجيد، فإن النوم الهادئ أيضا يأتى من الصحة الجيدة. والنوم يمكن اعتباره نوعا من التغنية التي يحتاجها الجسم والتي يجب أن نوفرها له دائما حتى لا يعانى من أى خلل أو مشاكل صحية، كما أن التغنية الصحيحة في حد ذاتها تحقق للجسم النوم الهادئ.

والنوم هو الوسيلة التى يتخلص بها الجسم من مشاعر وأعراض الكسل والخمول الناتجة عن تراكم نواتج ومخلفات التفاعلات الحيوية المعتادة التى تحدث بصورة دائمة فى داخله. ومع أن أنظمة الجسم مهيئة طبيعيا للتخلص من مثل هذه النواتج، إلا أنها تتراكم فيه بسبب أسلوب الحياة العصرية الذى يضع الجسم طوال اليوم تحت ضغط سرعة الأداء والعمل والانفعال وما يصاحبها من مشاعر التوتر والقلق، مما يعرض الجسم إلى الشعور بالكسل والخمول.

أما عند النسوم، فتتمكسن الأنظمة الحيوية للجسسم مسن التخلص مما تراكم فيه من مخلفات العمليات الحيوية المسببة لخموله، وبهذا يعتبر النوم فرصة طيبة للجسم لكسى يعالج ذاته ويطهسر أجهزته الحيويسة من المخلفات الضارة. لذلك لم يكن غريبا أن يوضع النوم على قمة قائمة ضروريات الإنسان، مع الهواء والماء والغذاء، ليصبح من أهم أسس الصحة والسعادة.

والنوم مهم جدا لجسم الإنسان وخاصة للمخ لأنه جزء مهم من وظائفه، فبعض الهرمونات لا يفرزها المنخ إلا أثناء النوم، مثل: هرمون النمو الذى تفرزه الفدة النخامية فى المخ، وهو مسئول عن نمو الجسم وبلوغه وإعطائه النشاط والحيوية والعزيمة والقوة سواء للكبار أم للصغار. ولعل ذلك يفسر تمتع الجسم بالحيوية والنشاط بعد النوم، كما يفسر احتياج الصغار والأطفال إلى مدة نوم أطول قد تصل إلى ١٢ساعة فى الرضع لاحتياجهم إلى النمو وهرمونه الذى يفرز فقط خلال النوم، بينما تقل مدة نوم الكبار فوق الستين لعدم احتياجهم إلى نفس الدرجة من النمو.

وقد أظهرت دراسة حديثة أجريت في جامعة ويسكونسن الأمريكية أن ٩٠٪ من نمو عظم الجسم يحدث أثناء الليل، مما يدل على أن النوم يساعد على زيادة نمو الأطفال وإطالة قاماتهم. ووجد الباحثون بعد وضع أجهزة إحساس خاصة في عظام الساق لدى عدد من الحملان الصغيرة، أن معظم دفعات النمو ظهرت عندما كانت الحيوانات نائمة، أو في أوقات راحتها، في حين لم يحدث أي نمو عندما كانت واقفة أو تجرى أو تتحرك. ولاحظ هؤلاء الباحثون، بعد قياس نمو العظام

بصورة مســتمرة كل ١٦٧ ثانية لمدة ٣ أســابيع ، أنها نمت عندما كانت الحملان نائمة ، ولم تَنْمُ الكتلة العظمية لديها عندما كانت تتحرك.

وأثناء النوم أيضاً، يفرز الجسم الصنوبرى بالمخ هرمون الميلاتونين المسئول أساسا عن تنظيم النمو ليلا (أى الساعة البيولوجية)، وهو ما قد يفسسر الشكوى من الكسل والخمول وتكسسير وآلام أجزاء الجسم عند تغيير الساعة البيولوجية للمخ بكثرة النوم في الصباح بدلا من المساء.

ويسرى دكتور جيمس ماس الأخصائي النفسسي بجامعة كورنيل الأمريكيسة أن النوم يقسوى الدورة العصبية الهامة والذاكرة، ويسسمح للمخ بتدعيم شبكة الاتصالات العصبية الجديدة، وكلها وظائف حيوية للصحة والسعادة.

ولقسد أضيفت إلى أضرار قلة النوم إضعاف قدرة الجسم على تصنيع سكر الدم، وإعاقة فعل عمل الانسولين بدرجة قد تتشابه مع ما يحدث فى حالة الإصابة بمرض السسكر. لذلك فان نقص النوم - بالإضافة إلى تأثيره السلبى على صحة الجسم وسعادته - قد يكون أيضا عاملا هاما مرتبطا بالإصابة بالسمنة، فضلا عن رفعه لمستويات هرمون الكورتيزول المسئول عن التوتر والإجهاد مما يقلل من متعة الإحساس بمشاعر السعادة.

وصفات غذائية للنوم الهادئ:

مع أن النوم قديم قدم الإنسان، فمازال الكثيرون يبحثون عن أفضل النصائح التي تساعد على التمتع بالنوم، والتي منها ما يرتبط بالتغذية. فالتغذيــة الصحيحة لهـا دور هام فـى تحقيق النوم الهـادئ وتفادى الكوابيس والأحلام الزعجة. وتعتمد هذه التغذية على الأسس التالية:

أولا: عدم تناول أية وجبة كبيرة أو دسمة قبل النوم مباشرة:

لتأثيرها الضار على وظائف أعضاء الجسم كما أنها قد تقلل من مرور السدم وعدم وصوله بدرجة كافية إلى الرأس مثلا بسبب امتلاء المدة بالوجبة الدسمة، وهو ما قد يسؤدى إلى الكوابيس أثناء النوم والتى تخرج عادة في صورة غير مفهومة. لذلك يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة وقبل موعد النوم بساعتين على الأقل.

وتتفاوت مدة بقاء الطعام في المعدة تبعًا لأنواعه المختلفة، فالسوائل والأغذية النشوية والسكرية (الكربوهيدرات) تحتاج إلى أقصر وقت ليقائها في المعدة، و بالتالى تعتبر من أفضل الأغذية المناسبة لوجبة عشاء ما قبل النوم، ومن أمثلتها الحبوب ومنتجاتها، والمخبوزات (قليلة الدهون)، والفواكه.

أما الأغذية البروتينية مثل البقول والبيض والجبن فهى تبقى فسى المعدة وقتا أطول من أغذية الكربوهيدرات، بينما تحتاج الدهون والأغذية الدسمة الدهنية إلى البقاء أطول مدة في المعدة، فيحقق تناولها الشعور بالشبع التام والامتلاء (الذي قد يصل إلى الشكوى من التخمة)، وبالتالي فهي أطعمة غير مناسبة لوجبة ما قبل النوم، لاحتياجها إلى وقت أطول لتمام هضمها.

ومن ذلك فالوجبة عالية الكربوهيدرات (خبز – مخبوزات – فواكه) ومنخفضة البروتين (قليل من الجبن – الزبادى) تتميز بانخفاض مدة تواجدها في المعدة، لذلك تصبح من الأغذية التي تحقق التمتع بالنوم الهسادئ. ومن الميسزات الأخرى لهسذه الوجبة أن الخبسز ومنتجات الحبسوب بمحتواها العالى من الكربوهيدرات، والجبن والزبادى بمحتواها من المكون الأميني تربتوفان تزيد من إنتاج السيروتونين في الجسم، وهو ما يساعد على النوم، فيصبح الخبز ومنتجات الحبوب والزبادى من أنسب أغذية وجبة عشاء ما قبل النوم.

ويجب ملاحظَّة أن الأغذية التي يتم مضغها بدرجة جيدة وبصورة كاملة، تترك المعدة بمعدل أسهل وأسرع مما يحدث لو تم تناولها كقطع كبيرة غير تامة المضغ، لذلك يجب إتمام مضغ الطعام في جميع الوجبات وبخاصة وجبة العشاء لسهولة وسرعة مروره من المعدة.

ثانيا: تناول الأغذية المهدئة:

يعتبر الخسس من الأغذية التى تساعد على التخلص من بعض حالات الإرهاق والإجهاد والمساعدة على النوم الهادئ. وقد يفسر ذلك بما يحتويه الخس من مواد طبيعية مهدئة ومنومة لا تسبب الإدمان للجسم. ولعل وجود مثل هذه المواد المهدئة في الخسس، كان دافعا لتجفيف أوراقه وتقديمها على هيئة سيجارة ليدخنها جنود الرومان فسي حروبهم القديمة، لتحصل أجسامهم على ساعات مسن الهدوء والراحة خلال المعارك، بتأثير المكونات الطبيعية للخس.

ومن الطريف أن المصرى منذ أكثر من ١١٠ أعوام قد عرف هذه الفائدة لأوراق الخس، فلسم يكتف بتناولها طازجة، بل كان يمزجها مع ورق الدخان ويسستخدمها في التدخين كسيجارة صحية. ولقد أدى ذلك إلى ارتفاع سبعر الخس، وهو ما نشيرته الصحف المصرية في هذه الفترة الزمنيسة القديمة على صورة هذا الخبر الدي يقول نصه (لقد زاد ثمن ورق الخس زيادة فاحشية في الأيام الأخيرة بسبب رواج هذا الصنف بمزجه مسع ورق الدخان، وإذا اطردت هذه الحالة مجراها الحاضر، حرمنا مع أرباب السلطة أكله في المستقبل)!

ثالثا: تناول المكونات الغذائية للنوم الهادئ، ومن أمثلتها:

۱ — التربتوفان: وهو مغذ أمينى ضرورى للجسم ويكون منه المخ بعض الموصلات العصبية الهامة مثل سيروتونين الذى ترتفع تركيزاته فى الجسم أثناء النوم. كما أن الميلاتونين وهو مكون إندول أمينى (مثل السيروتونين) يتكبون أيضا من التربتوفان، ولقد أخذ الميلاتونين شهرته فى سنوات التسعينات كعامل طبيعى محفز على النوم. وهى نفس الشهرة التسى أعطيت لمغذى التربتوفان فى سنوات الثمانينات، كأفضل محفز طبيعى على النوم.

ويجب ملاحظة أن أقصى فائدة من الميلاتونين، أو مغذى التربتوفان، يمكن الحصول عليها إذا تم تناول الكمية المناسبة منهما في أنسب وقت قبل موعد النوم لضمان إنتاج مستوى كاف من الميلاتونين في الدم ليحدث التأثير الفسيولوجي المرغوب ليلا

والذي يساعد على تحقيق النوم الهادئ.

ومن أغنى الأغذية بمكون التربتوفان الذى يساعد على النوم ليلا،
الفول المدمس بالطحينة، والطعمية، والترمس، والفاصوليا الجافة
المطبوخة التى يمكن تناولها على صورة سلاطة، والعدس، وحمص
الشام، والكاكاو باللبن، واللب الأبيض. وتتميز بعض هذه الأغذية
وبخاصة العدس بأنها غنية بفيتامين حمض الفوليك الذى يساعد
الجسم على الاحتفاظ بالسيروتونين وبالتالى زيادة تأثيرها على
تحقيق النوم الهادئ. ويلاحظ أن تناول هذه الأغذية صباحا لن
يظهر تأثيرها المساعد على النوم، لأن ارتفاع مستوى الميلاتونين
المحفز على النوم يحدث عادة ليلا.

ويؤدى تناول أى غذاء أو مشروب سكرى أو نشوى مع الأطعمة الغنية بالتربتوفان، إلى سرعة انسبياب التربتوفان وسهولة وصوله إلى المخ مما يسهل من تكوينه لمسببات النوم الهادئ. ومن أهم العصائر الطبيعية السكرية التى تشجع على حدوث تفاعل التربتوفان بما يعطى الشعور بالهدوء والاطمئنان والذى يساعد على النوم، عصير القصب. بل ويعتبر عصير القصب – فى حد ذاته – من المواد الغذائية التى تحارب الأرق، فكما ذكر الأستاذ أنيس منصور، كان الإمام الشافعي ينصح الذين يعانون من الأرق بأن يمصوا عودا من القصب.

ولقــد وجــد أن الثوم به مادة تشـجع على انفــراد الموصل العصبي سيروتونين، مما يعطى للثوم أيضا تأثيرا مهدئا مساعدا على النوم،

- وهو ما يفسر سرعة الشعور بالنوم عقب تناول وجبة الغذاء الغنية بالكربوهيدرات والعدس والثوم، مثل فتة العدس بالثوم.
- الكالسيوم: وهـو من المكونات الغذائية التى تساعد على إعداد عضلات الجسم وأعصابه للنوم، لذلك فإن نقصه فى الجسم قد يكون من أسـباب الأرق. ومن أغنى الأغذية بالكالسيوم عالى الامتصاص، اللبن والزبادى ومنتجات الألبان.

ونظرًا لأن الكالسيوم يذوب فى الوسط الحمضى، فإن منتجات الألبان الحمضية مثل الزبادى واللبن الرائب تحقق للجسم أفضل وأسرع استفادة بما تحتويه من الكالسيوم الذى يعمل على التخلص من توتر الأعصاب والعضلات فيسهل النوم. وقد يفسر ذلك شهرة الألبان (لبن أو زبادى) كأفضل أغذية لوجبة ما قبل النوم.

وعلى هذا الأساس، فإن طبخ العدس باللبين (بدلا من الماء) يزيد من فائدته كغذاء يساعد على النوم بسبب ما يضيفه اللبن إليه من الكالسيوم، علاوة على ما يحتويه العدس طبيعيا من المكونات الغذائية الأخرى الهامة للنوم الهادئ مثل التربتوفان وفيتامين حمض الفوليك.

 ٣ - فيتامين (ب ٢): وهو يساعد أيضا على إعداد عضلات الجسم وأعصابه للنوم، بالإضافة إلى ما أظهرته الدراسات الحديثة من أهميته في زيادة القدرة على تذكر الأحسلام، ومن أكثر الأغذية الغنيـة بهذا الفيتامين والتى يناسـب تناولها قبـل النوم، الوز، وأيضا البطيخ والطماطم.

ومع تناول الموز وغيره من أغذية فيتامين (ب ٦)، يجب المحافظة على ضمسان تواجد محتوى هذا الفيتامين في الجسسم بتقليل فقده في البسول. ويتم ذلك غذائيا بتناول الكفايسة اليومية من الأطعمة الغنية بفيتامين (سسى) مثل البرتقال وعصيره الطازج، مع تقليل تناول المسروبات المحتوية على الكافيين مثل الشساى والقهوة والمياه الغازية الكولا لما تحدثه من تداخل سلبي يقلل من امتصاص فيتامين (ب ٦) في الجسسم، وبالتالي تقسل فوائده الحيوية والتي منها المساعدة على النوم والقدرة على تذكر الأحلام.

ومن المثير للانتباه أن تناول مشروبات الشاى والقهوة والكولا قبل النوم، لا يتعارض فقط مع قدرة تذكر الأحلام، بل ويعوق سهولة تحقيق النوم الهادئ. ويسزداد التأثير غير المرغوب فيه لهذه المشروبات والمتعارض مسع النوم الهادئ عند كثرة تناولها أثناء فترة تعاطى بعض الأدوية التى لها تأثيرات جانبية مثل الأرق.

٤ - المفنسيوم: من المكونات الغذائية الأخرى التى قد تساعد على النوم، وهو من المعادن التى يجب تناولها فى الوجبات اليومية بكمية كبيرة نسبيا. ويتواجد المفنسيوم فى التمر، والسمسم، والكاكاو، والشمش المجفف (قمر الدين) بالإضافة إلى البقول مثل الفول المدمس والفول الأخضر والعدس واللوبيا وحمص الشام والمكسرات.

وبالرغم من أن الكاكاو، والشوكولاتة تحتويان على بعض المغذيات التى تساعد على النوم الهادئ مثل التربتوفان والمغنسيوم، إلا أنه - لاحتوائهما أيضا على مادة الكافيين – يجب عدم الإســراف في تناولهما لتفادى تأثيرها الذي يتعارض مع المساعدة على النوم.

رابعا: تناول أعشاب النوم الهادئ:

- ١ الزعتر (لهدوء الأعصاب ولمشاكل الجهاز التنفسي)، والبقدونس،
 والريمية (ساج) وبخاصة نوعيتها التي تسمى كلاري ساج،
 والتراجون هو عشب من العائلة المركبة ويتم تناول أوراقه العطرية
 الغنية بزيت طيار له رائحة تشبه الينسون.
- ٢ الكاموميـل (البابونـج) والنعناع والترنجان، وهى تساعد على سهولة الهضم وطرد الغازات من الجهاز الهضمى مع إزالة توتر الأعصاب، وتحقق هدوء الجسم بصفـة عامة، ويتم تناولها كمشروب ساخن قبل النوم. وعشب الترنجان من العائلة الشفوية وتستخدم أوراقه الميزة برائحتها الليمونية.
- ٣ تناول بعض قطرات من زيوت زهور الياسمين أو اللافندر على
 صورة مشروب ساخن يساعد على إزالة القلق والتوتر وتهدئة
 الأعصاب مما يحقق نومًا أفضل.
- خامسًا: تجنب العادات الغذائية المتعارضة مع النوم الهادئ، والتي منها:
- ١ عدم الإكثار من تناول السوائل في فترة ما قبل النوم لتفادى تكرار القيام من النوم للذهاب لدورة المياه. ولنفس السبب ولتفادى

- تأثيراتها المنبهة ينصح بتقليل تناول المشروبات المنبهة المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاى ومشروبات الكولا، وبخاصة فى فترة الساء أو ما قبل موعد النوم بحوالى ٣ - ٨ ساعات.
- ٢ عدم الإكثار من تناول الكاكاو، والشوكولاتة، لأنه بالرغم من
 احتوائهما على التربتوفان والمغنسيوم المساعدين على النوم،
 يتواجد بهما الكافيين ذو التأثيرات المتعارضة مع النوم الهادئ.
- ٣ عــدم تنــاول الأغذية الحريفة كثيرة التوابــل أو الدهنية لأنها قد
 تتســبب في بعض مشــاكل الهضم مثــل حرقة فم المعــدة التي قد
 تتداخل مع تحقيق سهولة النوم.
- 4 عدم تناول أية فيتامينات إلا تحت إشراف الطبيب المتخصص،
 على أن يكون تناولها في فترة الصباح وليس مساء، لتفادى تأثيرها
 المنشط للجسم والذى يتعارض مع الاستعداد للنوم.

سادشا: اتباع النصائح الصحية للنوم الهادئ:

- ١ عدم التدخين مع تجنب استنشاق (دخان السبجائر أو الشيشة)
 خلال فترة ٤ ٦ سباعات قبل النبوم، لأن نيكوتين التدخين من
 المواد المنبهة التي تساعد على اليقظة وعدم النوم.
- ٢ تفادى ممارسة الرياضة قبل موعد النوم بساعتين لتأثيرها المنشط
 للجسم والذى يتعارض مع تحقيق النوم الهادئ، وقد يؤدى
 ممارستها قبل موعد النوم بحوالى ٥ ٣ ساعات إلى المساعدة على
 النوم الهادئ.

- ٣ الاعتماد أساسا على نوم الليل، لأن النوم فى فترة النهار سوف يكون على حساب ساعات نوم الليل فيجب تحديد مدة نوم النهار بأقل من الساعة على أن يكون قبل الساعة الثالثة عصرًا.
- ه اتباع بعض ممارسات وطقوس ما قبل النوم التى تساعد فعلا على
 التمتع بنوم هادئ، مثل: أخد حمام دافئ بماء مضاف إليه قليل
 مـن بعض زيوت الزهور مثل الياسمين واللافندر مما يساعد على
 استرخاء الجسم والنوم بدرجة أفضل، كذلك الاستماع إلى موسيقى
 هادئة، وقراءة أذكار ما قبل النوم وغيرها.

ومع أننا نتحدث دائما عن الوسائل التى تساعد على تحقيق النوم، فإن البعض -- أحيانا -- قد يشكو من كثرة الشعور بالرغبة فى النوم، وبخاصة عند بدء قيامه بأداء عمل أو نشاط ما. وبدلا من تناول المشروبات المنبهة مثل الشاى والقهوة، قد يكون الحل بسيطا وسهلا، ويتمثل فى استنشاق كمية كبيرة من الأوكسجين الموجود فى الهواء الطبيعى. وعلى ذلك فإن مجرد فتح نافذة الغرفة، واستنشاق أكبر قدر ممكن من الهواء (شسهيق)، مع تركه داخل الجسسم لمدة ١٠ ثوان قبل إخراجه (زفير)، وتكرار ذلك، يحقق النشاط ويقاوم مؤقتا الشعور بالنوم.

نوم القيلولة هل يصلح من المزاج:

يشــعر الفرد عــادة برغبة قوية فى النوم بعــد وجبة الغذاء وتكون لديه القابلية للنوم ولو لدقائق قليلة حتى لو كان جالسا على كرسى بعد تناوله الطعام، ثم يقوم ممتلئا بالنشاط والحيوية.

والنسوم بعد الظهسر - بصفة عامة - كان يعتسبر مظهرا غير صحى وتعبسيرا عن الكسسل والخمسول. غير أن مسا توصلت إليه الدراسسات الحديثة في مراكز بحوث النوم في السدول المتقدمة أظهر فائدة هامة لنسوم الظهيرة. فلقد وجد أن مخ الإنسسان لديه أصلا استعداد طبيعي للنسوم مرتين في اليوم، مرة لمدة قصيرة بعد الظهر، وأخرى لمدة طويلة بالليل. كما توصل العلماء إلى فائدة النوم ظهرا في زيادة نشاط الجسس وتحسسين حالته المزاجية ليصبح أكثر سعادة ومرحا وقدرة على العطاء بقية ساعات اليوم.

ولقد دفعت هذه النتائج بكثير من الدول مثل الصين واليابان إلى تشجيع عادة النوم ظهرا، لدرجة أن اليابان أنشأت صالات في بعض أماكن العمل يسمح فيها للعاملين بالنوم ظهرا لمدة دقائق قليلة. كما أن بعض أطباء الدول الأجنبية ينصح بالنوم ظهرًا لفترة قصيرة لن يشكو عادة من مشاكل الحموضة في المعدة.

أما في الولايات المتحدة فلقد أظهر استطلاع رأى حديث، أجرته مؤسسة أمريكية أن ٧٧٪ من الشعب الأمريكي يعتقدون أن القيلولة في أثناء العمل تساعد على زيادة الإنتاج. وأكدت الباحثة لوسى وينز التي أشرفت على الاستطلاع – أن النوم لفترة ما بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة خلال ساعات العمل يساعد على تحسين أداء الموظفين. وأضافت أن ٢٧٪ ممن استطلعت آراءهم يأخذون قسطًا من النوم فوق مكاتبهم، ونوهت الباحثة الأمريكية إلى أن الكثير من الموظفين لا يجدون حرجًا في أخذ مراتبهم إلى مكان العمل، حيث إن رؤساءهم يفعلون الشيء نفسه.

وينصح دكتور جيمس ماس الأخصائي النفسى بجامعة كورنيل الأمريكية بنوم القيلولة لتأثيراته المفيدة التي تقلل من زيادة المعلومات المحملة والتي قد تتسبب في ظهور أحاسيس سرعة الانفعال والإحباط وانخفاض جودة المزاج مع ضعف الأداء الذهني وكلها عوامل تعمل على نقص متعة الشعور بالسعادة.

وإذا كانت الدراسات العلمية تؤكد صحة النوم قليلا بعد الغذاء، فإنها تتفق في ذلك مع المثل الشعبى الذي يقول (اتغدى واتمدى)، غير أنه لا يفضل عادة المشى مباشرة عقب وجبة العشاء وهو ما لا يتفق مع بقية المثل (اتعشى واتمشى). لأن الجسم بعد تناول الطعام وامتلاء للعدة به يوفر لها كل نشاطه للمساعدة على سهولة وكفاءة إتمام الهضم، ويكون ذلك بالطبع على حساب درجة نشاط بقية أعضاء الجسم الأخرى بما فيها المسئولة عن الحركة والمشى.

ولعل دعوة المثل الشعبى للمشى بعد تناول وجبة العشاء، كانت تعنى فى الماضى عدم النوم مباشرة بعد هذه الوجبة واتخاذ المشى - وهو الوسيلة المناسبة التى كانت متاحة فى ذلك الوقت - لتفادى النوم بعد العشاء. أما الآن فإن بدائل المشى لمنع النوم بعد العشاء متنوعة مثل الاستماع إلى الراديو، أو مشاهدة التليفزيون، أو الدردشة مع الأهل والأصدقاء بوسائل الاتصال المتعددة أو القراءة وغيرها. وهكذا يكون من الأفضل فى عصرنا الحديث أن يرتبط الغذاء بفترة نوم قصيرة وأن يبتعد نوم الليل عن ميعاد وجبة العشاء بمدة كافية ليصبح شعارنا (اتغدى واتعشى.. ولا تتمشى!).

ومن الأمثال الشعبية الأخرى التي تعرضت للنوم:

- السهران ليله طويل والنايم ليله غمضة.
 - الليل ما هو قصير إلا على اللي ينامه.
- إن عملت خير النوم أخير (للحالة التي يفضل فيها النوم).
- O كل نومة على القُلِقيل مرتاحه أحسن من مخدة وطراحة (القلقيل قطع الطين الناتجة من حرث الأرض، والطراحة تعنى المرتبة، والمعنى أن النوم على أى شيء مؤلم للجسم مع راحة البال أفضل من النوم على الفراش المريح).
- كل نومة وتمطيطه أحسس من فرح طيطه. (يعنى تفضيل النوم والراحة).
 - 🔾 كل واحد ينام على الجنب اللي يريحه.

 كل وسط وانعس طرف. (لراحتك في وجود الأخرين، اجلس في الوسط عند تناول الطعام، ونم في الطرف).

- صطرح ما تمشی بات.
- 🔾 مكتوب على ورق الخيار من سهر الليل نام النهار.

المحتويات

الصفح	
v	إهداء
4	، مقدمة
11	١-أغذية لعاطفة الحب!
١٢	○ الحب. والسعادة الزوجية
10	○ أغذية ومشروبات وروائح للحب
١٨	○معتقدات غذائية للسعادة الزوجية
Yo	○ بخور للحب والغرام
Yo	O التخلص من الآلام بالحب وبعصير القصب
74	٢-هل الشوكولاتةغُذاء للحب؟!
۳۰	O الصحة والمزاج. في الشوكولاتة
٣٦	○ قليل من الشوكولاتة كثير من المتعة
٣٩	○الرغبة القوية . بين المرأة والشوكولاتة
٤٣	٣-السعادة والمزاج في الغذاء ل
££	O أغذية للمزاج النشط
44	○أغذية للمزاج الهادئ
10	Oالسمادة في طبق الطعاء

۸	الذكريات الجميلة. طعام للسعادة
	○ اشتياق الطعام . طلبا للسعادة
	الجانب الآخر من أغذية السعادة
	٤-أغذية تحارب القلق والاكتئاب!
	○ فيتامينات ضدالقلق
	○ والبرتقال يحارب القلق
	○ بای بای یا اکتئاب!
	○ راحة أعصابك في الليمون
	اللابس غذاء وعلاج ومزاج
	٥-من أجل السعادة حافظ على شبابك!
۷۱	○ أغذية ضد شقوق الشيخوخة
٧٥,	🔾 وأغذية ضد سرعة الشيخوخة
	○ أغذية لتنقية الجسم من السموم
	۞ أغذية مقاومة للشيخُوخة ومضّاً دة للتلوث
	٦-من أجل السعادة تغلب على النسيان!
	○ حماية الذاكرة من الأنيميا
	○النسيان من التلوث
	○سكر وشاي وقهوةنعم أم لا؟
	○ التركيزفي التغذية
	0 أغذية خاصة للمخ
	O شباب المخ في الكلمات المتقاطعة

119	٧-النوم الهادئطريق للسعادة
١٢١	🔾 وصفات غذائية للنوم الهادئ
١٣١	 نوم القيلولة. هل يصلح من المزاج؟.
	Q الأمثال الشعبية الأخرى التي تعرض

الفيديو كليب د. حسن على

اشترك في سلسلة اقرأ تضمن وصولها إليك بانتظام

الاشتراك السنوى:

- داخل جمهورية مصر العربية ٤٨ جنيهًا.
- الدول العربية واتحاد البريد العربي ٦٦ دولارًا أمريكيًا.
 - الدول الأجنبية ٧٥ دولارًا أمريكيًا.

تسمد قيمة الاشمتراكات مقدمًا نقدًا أو بشميكات بإدارة الاشتراكات بمؤسسة الأهرام بشارع الجلاء - القاهرة.

أو بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسبيرو - القاهرة



يمكنك الآن – عزيزى القارىء – الذهاب الى محل ملابس لشراء قميص «فيتامين سي» أو قميص ضد الصداع أو شراء ملابس داخلية بها عـلاج للالتهابات الجلديـة أو ملابس أخرى لها أهمية مزاجية للجسم.

كما تستطيع شراء بعض الجوارب المشبعة بالعقاقير لمكافحة فطريات القدم أو تحصل على ملابس صحية ورياضية بها مكونات غذائية تتفاعل مع حرارة الجسم فتمتص العرق وترطب الجلد.

هذه أحدث الابتكارات الغذائية والعلاجية في العالم تقدمها لك دار المعارف بالإضافة إلى وجبة غذائية متكاملة في تذكرة علاج حاسمة لحل مشاكل الشيخوخة والنسيان والزهايمر والأنيميا وتنقية الجسم من السموم والملوثات.. والإجهاد والتوتر وكثير من المشاكل الصحية الأخرى.





